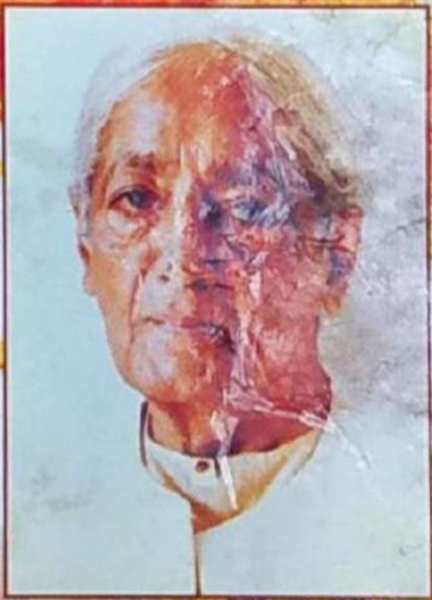
பயத்திலிருந்து விடுதலை



ஜே. கிருஷ்ணமூர்த்தி

நர்மதா பதிப்பகம்

உட்பொதிவு

□□

1

பயம்

பயம் எங்கும் நிலவுகிறது. பயத்தைத் தூண்டக்கூடிய செயல் நிகழும் அக்கணத்தில், நமக்கு பயம் இருப்பதில்லை. பயம், ஒருகாலும் நிகழ்காலத்தியதல்ல; செயல் நிகழும் அக்கணத்திற்கு முன்போ அல்லது பின்போ, பயம் தோன்றுகிறது. நிகழும் அக்கணத்தில் பயம் என்றால், அது பயமாகுமா? பயத்தைத் தவிர்ப்பதோ அதிலிருந்து தப்பிப்பதோ இயலாத காரியம்.

உடல் ரீதியாகவோ அல்லது உளரீதியாகவோ, ஆபத்தை எதிர்கொள்ளும் அந்தக் குறிப்பிட்ட கணத்தில் நம் முழு கவனமும் அந்நிகழ்வின் மீது குவிகிறது. முழு கவனம் இருக்கையில், பயம் இருப்பதில்லை. கவனமின்மை, பயத்தை உருவாக்குகிறது. யதார்த்தங்களைப் புறக்கணிக்கும்போதும், நிஜத்திலிருந்து விலகி ஓடும்போதும், பயம் எழுகிறது. நிஜத்திலிருந்து தப்பியோடும் அந்த ஓட்டமே, பயம்.

பாரீஸ், 14.09.1961

Krishnamurti's Notebook என்ற

ஜே.கிருஷ்ணமூர்த்தியின் புத்தகத்திலிருந்து.

2

பயத்தின் குரல்

பயம் பற்றி நாம் கலந்துரையாடப் போகிறோம். முதற்கண், 'கேட்கும் கலை' பற்றி நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். பேச்சாளரின் பேச்சைக் கேட்பது மட்டுமல்ல – அக்காக்கையின் கரைதலை, அந்த இரைச்சலை, உங்களுக்கு விருப்பமான இசையை, உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையின் பேச்சை எவ்விதமாக கேட்க வேண்டும் என்பதை நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

உண்மையில் நாம் பிறர் பேசுவதைக் கேட்பதே இல்லை. பிறர் சொல்வதை மேம்போக்காக கேட்டுவிட்டு அதன் தொடர்பாக ஏதோவொரு தீர்மானத்திற்கு வந்து விடுகிறோம். இல்லையெனில் அதைப் பற்றிய விளக்கங்களைக் கோருகிறோம். அவர் சொல்வதை நமக்குப் பிடித்த முறையில் மொழிபெயர்த்து விடுகிறோமே தவிர உண்மையில் அவர் என்ன சொல்கிறார் என்பதை நாம் கேட்பதே இல்லை.

'பயம்' எனும் மிகுந்த சிக்கலான பிரச்சினையைப் பற்றிய இந்த நம் கலந்துரையாடலில், பயத்தைப் பற்றிய பல்வேறு விவரங்களுக்குள் நாம் சிக்கிக் கொள்ளப் போவதில்லை. ஆனால், பயத்தின் ஒட்டுமொத்த இயக்கத்தைக் காணப் போகிறோம். அவ்வியக்கத்தை

நாம் எவ்வாறு புரிந்து கொள்கிறோம், மற்றும் உணருகிறோம் என்பதையும் பார்க்கப் போகிறோம்.

பயத்தைப் பற்றி வார்த்தையளவில் புரிந்து கொள்வதற்கும் பயந்த நிலையை உண்மையில் புரிந்து கொள்வதற்கும் வேறுபாடு இருக்கிறது. பயத்தைப் பற்றிய ஒரு கருத்துருவை தோற்றுவிப்பதுதான் நமது இயல்பு. தன் சுயபுராணத்தைச் சொல்லும் பயத்தின் குரலுக்கு நாம் எப்போதுமே செவிமடுப்பதில்லை.

பம்பாய், 30.01.1982

3

ஒப்பீட்டால் வரும் பயம்

பயங்கர கொலைகள், யுத்தங்கள் போன்ற கொடூரங்கள் நிகழக் காரணமாக இருக்கும் பல காரணிகளில் ஒன்றாக பயம் இருக்கிறது. மனித வரலாற்றில் பலகோடி ஆண்டுகளாக பயம் ஏன் தொடருகிறது? தொழில்நுட்ப நிபுணத்துவத்தில் சிறந்தோங்க முடிந்த இம் மனித சமுதாயம் இன்னும் ஏன் பயம் என்னும் இந்தச் சிக்கலான பிரச்சினையிலிருந்து விடுபடவில்லை?

குருமார்களோ, ரட்சகர்களோ, இலட்சியங்களோ, பயம் என்ற பிரச்சினைக்கு இன்னும் தீர்வு காணவில்லை. உலகில் பல்கி பரவியுள்ள மதங்கள் எதுவும் இதற்கு விடை தரவில்லை. இதிலிருந்து, எந்த முகவராலும் ஸ்தாபனங்களாலும் பயம் என்னும் பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணமுடியாது என்பது தெளிவாகிறது. விளம்பரங்களால் மிகவும் பிரபலமாகியிருப்பினும் பெரிய அந்தஸ்து கொடுக்கப்பட்டிருந்தாலும், பயம் என்ற மனிதப் பிரச்சினையை ஸ்தாபனங்களோ குருமார்களோ முடிவிற்குக் கொண்டுவர இயலாது.

இப்போது பயம் என்ற பிரச்சினையை முழுவதுமாக ஆய்வு செய்யப் போகிறீர்கள், ஆழ்ந்து நோக்கப் போகிறீர்கள். வாழ்க்கையில், பயப்படும் போக்கை நாம்

இயல்பாக ஏற்றுக் கொண்டுவிட்டோம். அதனால் அந்நிலையிலிருந்து சிறிதுகூட நகர நாம் விரும்பவில்லை. பயம் என்றால் என்ன? பயம் வர எவையெல்லாம் துணை போகிறது? சிற்றோடைகள் ஒன்று கலந்து கூடி வெள்ளமாவது போல், எந்தெந்த விஷயங்கள் சேர்ந்து கலந்து பயம் தோன்றுகிறது?

ஒப்பிட்டு பார்த்தல் என்பது பயம் தோன்ற ஒரு காரணமாய் இருக்கிறதா? தன்னை மற்றவருடன் ஒப்பிட்டு பார்ப்பது, பயத்தைத் தோற்றுவிக்கிறதா? ஆமாம், நிச்சயமாகத் தோற்றுவிக்கிறது. அவ்வாறெனில், எவருடனும் தன்னை ஒப்பிட்டுக் கொள்ளாமல் ஒருவரால் வாழ முடியுமா? உங்களை இன்னொருவருடன் கொள்கை ரீதியாகவோ உளரீதியாகவோ, இல்லை, உடல் ரீதியாகவோ கூட ஒப்பீடு செய்து கொள்ளும்போது, நீங்கள் அவரைப் போல் ஆகிவிட வேண்டும் என்ற முயற்சி தொடங்கி விடுகிறது. கூடவே, அவரைப்போல் ஆக முடியாமல் போய்விடுமோ என்ற பயமும் தோன்றுகிறது. நினைத்ததைச் சாதித்துவிட வேண்டும் என்ற விருப்பமும் அடைய முடியாமல் போய் விடுமோ என்ற பயமும் ஏற்படுகிறது. ஒப்பீடு செய்யப்படும் இடத்தில், பயம் கட்டாயம் இருக்கும்.

நீங்கள் மற்றொருவருடன் உங்களை ஒப்பிடும்போது, நீங்கள் அழகா இல்லையா, நிறத்தில் கறுப்பா சிவப்பா, கொள்கை இலட்சியத்தில் தீவிரமா இல்லையா, வாழ்வியல் விழுமியங்கள் தரத்தில் அதிகமா குறைவா என்றெல்லாம் நினைக்காமல், ஒப்பீடு ஒன்றுகூட செய்யாமல் வாழ முடியுமா என்பது கேள்வி. நம் வாழ்வில் ஓயாமல் ஒப்பிடுதல் நடந்து கொண்டே யிருக்கிறது. இது பயத்திற்கான காரணங்களில் ஒன்றாக

இருக்கக் கூடுமா? இதுவும் ஒரு காரணம் என்பது தெள்ளத் தெளிவு.

ஒப்பிடும் செயலில், விருப்பப்பட்டதற்கு இணங்கிப் போதலும், பிறரைப் போல நடித்தலும் கட்டாயம் இருக்கும். ஒப்பிடுதல், இணங்கிப் போதல் மற்றும் பிறரைப் போல் நடித்தல் ஆகியவை பயம் தோன்றுவதற்கான காரணங்கள். உளரீதியாக அவைகளைத் தவிர்த்து வாழ நம்மால் முடியுமா? கட்டாயம் முடியும்.

மேற்கூறியவைகள் பயத்திற்கான காரணிகளாய் இருக்கும்பட்சத்தில், பயத்தை முடிவிற்குக் கொண்டு வரவேண்டும் என்ற சிரத்தை உங்களுக்கிருந்தால், உள்முகத்தில் ஒப்பிடுதல் நின்றுவிடுகிறது. அதாவது 'ஆதல்' (becoming) என்ற இயக்கம் இருப்பதில்லை. ஒப்பிடுதல் என்பதின் பொருள், தன்னால் உயர்ந்த தாகவும், மேன்மையானதாகவும் கருதப்படும் நிலையை எட்டிப்பிடித்தல், இருக்கும் நிலையிலிருந்து அந்த மேன்மைநிலை 'ஆதல்' என்பதாகும். ஆக, ஒப்பிடுதல் என்பது 'ஆதல்' முயற்சி ஆகும். இது பயத்தின் அங்கமாக உள்ளதா என்பதை நீங்களே உணர்ந்தறியுங்கள்.

ஒப்பிடுதல் போன்றவைதான், பயத்தைத் தோற்றுவிக்கிறது என்று நீங்கள் தெளிவுறும்போது, அந்தத் தெளிவான நோக்கே பயத்தை உண்டாக்கும் காரணிகளை முடிவுறச் செய்கிறது. வயிற்றுவலி வருவதற்கு எதை சாப்பிட்டது காரணமாய் இருந்தது என்பதையறிந்து அந்த உணவை சாப்பிடாவிட்டால், வயிற்றுவலி குணமாகி விடுகிறது. அதுபோலவே, ஒன்று தோன்றுவதற்குக் காரணம் இருக்கையில், அதற்கு முடிவும் உண்டு.

ஓஹாய், 08.05.1982

4

நிச்சயமற்றத் தன்மை தரும் பயம்

உங்கள் வாழ்க்கையில் அடிப்படையானதும் நீடித்து இருப்பதாகவும் உள்ள ஆர்வம் எது? இக்கேள்வியை நேரடியாக எதிர்கொண்டு நேர்மையான பதிலை அளிப்பதாக இருந்தால், உங்கள் பதில் என்னவா யிருக்கும்? சுற்றி வளைத்து சொல்லாமல், நேரடியாகச் சொல்லுங்கள். உங்கள் ஆர்வம் என்னவென்று உங்களுக்குத் தெரியுமா?

உங்களுடைய ஆர்வம், நீங்களே அல்லவா? உண்மையான பதிலை சொல்வதாக இருப்பின் நம்மில் பெரும்பாலோர் இந்தப் பதிலைத்தான் சொல்லி யிருப்போம். 'என்னுடைய வளர்ச்சி', 'என் தொழில்', 'என் குடும்பம்', 'நான் வாழும் இடம்', 'எனக்கு மேலும் அதிக கௌரவம்', 'மேலும் அதிகாரம்', 'பிறரை அடக்கியாளும் உரிமை' போன்றவற்றில் தான் ஒவ்வொருவரின் ஆர்வமும் இருக்கிறது. 'முதலில் நான்' என்ற விதத்தில்தான் நம் ஆர்வம் இருக்கிறது என்பதை உள்ளூர நாம் ஒத்துக் கொள்வதுதான் பொருத்தமானதாக இருக்கும் என்று நினைக்கிறேன்.

தன்னலத்தில் முனைப்பாக இருப்பது தவறு என்று நம்மில் சிலர் கூறலாம். தன்முனைப்பாக இருப்பதில்

என்ன குற்றம்? தன்னலத்தில் அக்கறை என்பதை நாம் நேர்மையுடன் வெளியிட்டுக் கொள்வதில்லை. அப்படியே வெளியிட்டாலும், அவ்வாறு இருப்பது பற்றி வெட்கப்படுகிறோம். தன்னலத்தில் தீவிரம் காட்டும் இயல்பு நம்மிடம் இருக்கிறது. சித்தாந்தங்கள் காரணமாகவோ மரபுகள் காரணமாகவோ, தன்னலப் போக்குடன் வாழ்வது தவறு என்று நாம் நினைக்கிறோம். தன்னல அக்கறையைப் பற்றி நாம் என்ன நினைக்கிறோம் என்பது இங்கு முக்கியமல்ல. அது தவறு என்று சொல்வது ஒரு கருத்து, ஒரு கோட்பாடு, அவ்வளவே. உண்மையில், ஒருவர் அடிப்படையாக, நிரந்தரமாக ஆர்வம் கொண்டிருப்பது அவரது சொந்த நலத்தில்தான்.

தன்னைப் பற்றியே நினைத்துக் கொண்டிருப்பதை விட, பிறருக்கு உதவுவது மிகுந்த திருப்தியளிப்பதாக உள்ளது என்று நீங்கள் சொல்லலாம். இரண்டிற்கும் நடுவே என்ன வேறுபாடு உள்ளது? பிறருக்கு உதவுவதும் தன்னலத்தின்பாற்பட்டதே. பிறருக்கு உதவுவது உங்களுக்கு மிகுந்த திருப்தியளிக்கிறது என்றால், எது அதிக திருப்தி அளிக்கிறது என்பதில் உங்கள் அக்கறை இருக்கிறது என்றாகிறது. எதற்காக இதில் கோட்பாடுகளை நுழைக்கிறீர்கள்? ஏன் இந்த இரட்டை வேடம்?

'உடலின்பத்திலோ, பரோபகாரத்திலோ நான் திருப்தி அடைய வேண்டும்', அல்லது, 'நான் பெரிய ஞானியாகவோ விஞ்ஞானியாகவோ அரசியல்வாதி யாகவோ ஆக வேண்டும்' என்பதிலோ, எதுவாகினும் நான் உண்மையில் வேண்டுவதெல்லாம் திருப்தி யடைதலே' என்று ஏன் நாம் சொல்லக் கூடாது? வெளிப்படையாகவோ பூடகமாகவோ எல்லா

வழிகளிலும் நாம் வேண்டுவதெல்லாம் மனதிருப்தி மட்டுமே. சுதந்திரம் வேண்டும் என்று நாம் விரும்புவதன் காரணம், சுதந்திரம், மிகுந்த மன நிறைவை அளிக்கும் என்று நாம் எண்ணுவதால்தான். மனநிறைவின் உச்சமாக நாம் கருதுவது, அந்த விசித்திரக் கருத்தான 'ஆத்மஞானம்' என்பது, சரிதானே? அதிருப்தியின் நிழல்கூட படாத மன நிறைவைத் தான் நாம் உண்மையில் தேடியலைகிறோம்.

சமுதாயத்தில் சாமானியனாக இருக்க நாம் பயப்படுகிறோம். சமுதாய அந்தஸ்துடன் இருக்கும் மனநிறைவிற்காக நாம் ஏங்குகிறோம். மதிப்பான பெரிய பதவியில் இருப்பவரை மிகுந்த மரியாதையுடன் நடத்துவதற்கும் அதிகாரத்தில் இல்லாத சாமானியனை மூலைக்கு மூலை பந்தாடுவதற்கும் ஏற்ற வகையில் சமுதாயம் நிறுவப்பட்டுள்ளது. சமூகத்திலும், குடும்பத்திலும், பதவி, கௌரவம் ஆகியவை தமக்கிருக்க வேண்டும் என்று எல்லோரும் விரும்புகிறார்கள். கடவுளின் வலது கையில் அமர்ந்து கொள்ள வேண்டும் என்றுகூட விருப்பம்தான்!

இந்தப் பதவியும் கௌரவமும் பிறரால் அங்கீகரிக்கப்பட வேண்டும். இல்லையெனில், அவற்றிற்கு மதிப்பேதுமில்லை. மேடை ஏறி அமரக்கூடிய செல்வாக்கு நமக்கு எப்போதும் வேண்டும் என்று விரும்புகிறோம். மனதளவில் நாம் துன்பத்திலும் விஷமத்திலும் சுழலும் நீர்ச்சுழி. இந்நிலையில், வெளியுலகிலாவது, பெரிய பிரமுகர் என்று நாம் கொண்டாடப்பட்டால், அது நமக்கு மிகவும் திருப்தி அளிக்கிறது. பதவி, கௌரவம், தலை சிறந்தவர் என்ற பட்டம் போன்றவற்றிற்கான தாபம், உண்மையில் பிறர் மீது அதிகாரம் செலுத்த வேண்டும் என்ற ஆசையே

ஆகும். அத்தகைய ஆசை, ஆதிக்கம் செலுத்த வேண்டும் என்ற ஆக்கிரமிப்பு உணர்வின்பாற்பட்டதாகும். கொல்லைப்புறத்தில் அவசர அவசரமாய் மண்ணைக் கிளறி தானியத்தைத் தேடிக் கொண்டிருக்கும் கோழிக்குஞ்சு போன்றவரே, புனிதம் எனும் சாம்ராஜ்யத்தில் தனக்கென ஒரு அந்தஸ்தைத் தேடும் புனிதத்துறவியும் ஆவார். இவ்வகை ஆக்கிரமிப்பு உணர்விற்கு எது காரணம்? பயம்தானே காரணம்.

வாழ்க்கையின் மிகப்பெரிய பிரச்சினைகளில் ஒன்று, பயம். பயத்தில் நடுங்கிக் கொண்டிருக்கும் மனம், குழப்பத்திலும், போராட்டத்திலும் உழல்கிறது. அதன் காரணமாய், அது கொடுமை மிக்கதாகவும், கோணலாக்கப்பட்டதாகவும் தன் முனைப்புடைய தாகவும் இருக்கிறது. தன்னுடைய சிந்தனை வழியிலிருந்து கொஞ்சம்கூட மாறத் துணிவு அற்றதாய் இருப்பதால், பயம் கொண்ட மனம் பாசாங்குத்தனத்தை வளர்த்துக்கொள்கிறது. பயத்திலிருந்து நாம் விடுபடாதவரை, உலகிலேயே மிக உயர்ந்த மலையின் சிகரத்தை ஏறி அடைந்தாலும், எல்லாவிதமான கடவுள்களைக் கண்டுபிடித்தாலும், நாம் இருட்டில்தான் இருப்போம்.

நாம் வாழும் சமுதாயமோ, ஊழல்கள் மலிந்த தாகவும் முட்டாள்தனமானதாகவும் இருக்கிறது. நாம் பெறும் கல்வியோ, போட்டா போட்டியை ஊக்குவிப்பதாய் இருக்கிறது, பயத்தைத் தோற்று விப்பதாய் உள்ளது. ஆக, நாமெல்லோருமே பயத்தின் ஏதோவொரு வகையை பாரமாய் சுமக்கிறோம். பயம், நம் அன்றாட வாழ்க்கையைத் திரித்து கோணலாக்கி சுவாரஸ்யமற்றதாக்கி விடுகிறது.

உடல் பாதுகாப்பை பற்றிய பயத்தை, நம் பரிணாம வளர்ச்சியின் விலங்கின நிலையிலிருந்து சுவீகரித்துக் கொண்டிருக்கிறோம். நாம் இப்போது கலந்துரையாடப் போவது உளரீதியான பயங்களைப் பற்றி மட்டுமே. நெஞ்சில் ஆழமாக வேரூன்றி இருக்கும் இத்தகைய பயங்களைப் பற்றி புரிந்து கொண்டு விட்டோமென்றால், நம்மால் விலங்கின பயங்களை எளிதில் புரிந்து கொள்ள முடியும். முதலில் பாதுகாப்பு பற்றிய விலங்கின பயங்களை எடுத்துக் கொண்டு, அதைப் புரிந்து கொண்டால் ஆழ்மன பயங்களைப் புரிந்து கொள்ள, அப்புரிதல் உதவாது.

நம் எல்லோருக்குமே பயம் உள்ளது. பயம் என்பது எப்போதுமே ஒன்றின் தொடர்புடையதாகவே இருக்கிறது. தனியாக 'பயம்' என்றிருப்பதில்லை. உங்கள் பயங்களைப் பற்றி நீங்கள் அறிவீர்களா? வேலை போய்விடுமோ என்ற பயம், போதுமான உணவோ பணமோ இல்லாமல் போய்விடுமோ என்ற பயம், அண்டை அயலார் உங்களைப் பற்றி என்ன நினைப்பார்களோ என்ற பயம், வெற்றியாளனாக இருக்க மாட்டோமோ என்ற பயம், சமூகத்தில் அந்தஸ்தை இழந்து விடுவோமோ என்ற பயம், ஏளனப்படுத்தப் படுவோமோ என்ற பயம், வியாதி, வலி பற்றிய பயம், அடிமைப்படுத்தப்படுவோமோ, அன்பு என்றால் என்ன என்று தெரியாமலே போய் விடுமோ, நம்மீது அன்பு செலுத்த யாருமே இருக்க மாட்டார்களோ என்ற பயம், மனைவியை, குழந்தைகளை இழந்து விடுவோமோ, மரணம் சம்பவிக்குமோ என்ற பயம், சுவாரஸ்யமற்ற இவ்வுலக வாழ்க்கையைப் பற்றிய பயம், பிறர் நம் மீது வைத்துள்ள நம்பிக்கையை இழந்து விடுவோமோ, நாம் வைத்த நம்பிக்கை குலைந்து போய்விடுமோ என்ற பயம் என கணக்கிலடங்கா பயங்கள் உள்ளன.

உங்களின் குறிப்பிட்ட பயம் என்ன என்று நீங்கள் அறிவீர்களா? சாதாரணமாக, உங்கள் பயம் பற்றி நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்? பயத்திலிருந்து தப்பியோடி விடுவீர்கள், அப்படித்தானே? இல்லையென்றால், பயத்தை மறைக்க, ஏதோ ஒரு கோட்பாட்டை அல்லது உருவகத்தை உண்டாகி விடுவீர்கள். பயத்திலிருந்து தப்பியோடுவது, பயத்தை மேலும் அதிகரிக்கவே செய்யும்.

உள்ளபடி நம்மை நாம் எதிர்கொள்ள விரும்பாததுதான் பயம் தோன்றுவதற்கான மிகப்பெரிய காரணங்களில் ஒன்று. ஆகவே, நாம் பயத்தை மட்டுமின்றி, பயத்தைத் தவிர்க்க நாம் உருவாக்கியுள்ள 'தப்பித்தல்' வலைதளத்தையும் பரீட்சிக்க வேண்டும். இந்த இடத்தில், மனம் என்று நாம் குறிப்பிடும்போது, மூளையையும் சேர்த்தே சொல்கிறோம். பயத்தை வெல்லவோ, அடக்கவோ, ஒழுங்குபடுத்தவோ, வேறொன்று என மாற்றம் செய்யவோ, மனம் எத்தனிக்கும்போது ஏற்படும் நெருடலால், போராட்டம் தோன்றுகிறது. போராட்டத்தின் விளைவாக ஆற்றல் வீணாகும்.

எனவே, பயம் என்றால் என்ன, மற்றும் அது எப்படித் தோன்றுகிறது என்பதை நாம் முதலில் காண வேண்டும். 'பயம்' என்ற சொல்லிற்கு நாம் அளிக்கும் அர்த்தம் என்ன? என்னை நான் வினவுவது, பயம் என்பது என்ன என்ற கேள்வி தானே தவிர, எதைக் கண்டு பயப்படுகிறேன் என்பதல்ல.

நான் வாழும் வாழ்க்கை ஒரு வகைப்பட்டது. என் சிந்தனை, ஒரு வழிப்பட்டது. எனக்குக் குறிப்பிட்ட நம்பிக்கைகளும் கோட்பாடுகளும் உள்ளன. அவற்றை என் வேர்களாக நான் கொண்டிருக்கிறேன். வாழ்வின்

இந்த வடிவமைப்பில் கலக்கம் ஏற்படுவதை நான் விரும்பவில்லை. கலக்கம், ஒரு புரியாத நிலையைத் தோற்றுவிப்பதால், நான் அதை வெறுக்கிறேன். எனக்குத் தெரிந்தவைகளிலிருந்தும் என் நம்பிக்கைகளிலிருந்தும் நான் தூர எறியப்படுவதால் ஏற்படும் விளைவுகள் எப்படியிருக்கும் என்பது பற்றியும் நிச்சயமான கருத்து எனக்கு ஓரளவிற்கு இருக்க வேண்டுமென்று நான் எதிர்பார்க்கிறேன். ஆக, மூளையின் உயிரணுக்கள், வாழ்க்கை முறைக்காக ஒரு வகையான வடிவமைப்பை உருவாக்கியுள்ளது. அதனை மாற்றி நிச்சயத்தன்மை இல்லாத மாற்று வடிவமைப்பை உருவாக்க அவை மறுக்கின்றன. நிச்சயத் தன்மையிலிருந்து நிச்சயமற்றத் தன்மைக்கு நகரும் இயக்கத்தை நான் 'பயம்' என்று அழைக்கிறேன்.

இங்கு நான் இப்போது அமர்ந்திருக்கும் இக்கணத்தில், நான் பயப்படவில்லை. இக்கணத்தில் எனக்கு எதுவும் நேர்ந்து விடவில்லை. என்னை யாரும் பயமுறுத்தவில்லை. என்னிடமிருந்து எதையும் எவரும் கவர்ந்து விடவில்லை. ஆனால், ஆழ்மனதினுள், எதிர்காலத்தில் என்ன நேருமோ, கடந்த காலத் துக்கம் திரும்ப வந்து விடுமோ என்பது போன்ற கவலைகள் ஓடிக்கொண்டே இருக்கிறது. எண்ணங்கள் அதனுள் குறுக்கிட்டு 'அந்தக் கஷ்டம் திரும்ப வராமல் பார்த்துக் கொள்' என்றோ, 'உனக்கு எதிர்காலம் மோசமாய் இருக்கலாம். உன் உடைமைகளை நீ இழக்க நேரிடலாம்; நீ இறந்து போகலாம்; உன் மனைவி உன்னை விட்டு ஓடிப் போகலாம்; உனக்கு உத்தியோகம் இல்லாமல் போகலாம்; நீ தனிமையில் வாடலாம்' என்றோ எண்ண வைக்கலாம். எதிர்காலத்தைப் பற்றிய நிச்சயத் தன்மையை நீங்கள் கோருகிறீர்கள்.

உங்களுக்கிருக்கும் குறிப்பிட்ட பயத்தைப் பாருங்கள். அதை எப்படி எதிர்கொள்கிறீர்கள்? தப்பித்தல், நியாயப்படுத்துதல், கண்டனம் செய்தல், அடக்குதல் போன்ற எந்தவொரு இயக்கமும் இல்லாமல், அதை உங்களால் பார்க்க முடியுமா? 'பயம்' என்ற சொல் இல்லாமல் அதை உங்களால் பார்க்க முடியுமா? உதாரணத்திற்கு, 'மரணம்' என்ற சொல்லை எடுத்துக் கொள்வோம். அந்தச் சொல்லே சிறிய நடுக்கத்தை நமக்கு அளிக்கிறதல்லவா? அதுபோலவே 'காதல்' என்ற சொல்லும் அதற்கான உருவகத்தையும் கிளர்ச்சியையும் ஏற்படுத்துகிறது.

மரணம் பற்றி உங்களுக்கு ஒரு கருத்துரு இருக்கிறது. பலருடைய மரணத்தை நீங்கள் பார்த்திருக்கிறீர்கள். மரணம் பற்றிய இத்தகைய தொடர்புகள் தோற்றுவிக்கும் கருத்துரு, உங்களுக்குப் பயத்தை ஏற்படுத்துகிறதா? இல்லையெனில், அனைத்தும் முடிவிற்கு வரப் போவதைப் பற்றி உண்மையிலேயே பயப்படு கிறீர்களா? 'மரணம்' என்ற சொல் பயத்தை உண்டாக்கு கிறதா அல்லது நிஜத்தில் வரும் முடிவு, பயத்தை உண்டாக்குகிறதா? அந்தச் சொல்லோ அல்லது மரணம் குறித்த ஞாபகங்களோ, பயத்தை உண்டாக்குகிற தென்றால், அது பயமே அல்ல.

உதாரணத்திற்கு, இவ்வாறுஎடுத்துக் கொள்ளலாம். இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நீங்கள் நோய்வாய்ப் பட்டிருந்தீர்கள். அப்போது அனுபவித்த வலி நினைவில் இருக்கிறது. ஞாபகம் சொல்கிறது: 'ஜாக்கிரதை, மீண்டும் நோய்வாய்ப்படாதே'. ஆக, வலியைப் பற்றிய ஞாபகம், பயத்தை உண்டாக்குகிறது. இவ்வகை உணர்வு, பயம் இல்லை. ஏனெனில், இந்த எண்ணம் எழும்போது, நீங்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்தில் இருக்கிறீர்கள்!

எண்ணங்கள், ஞாபகத்தின் விளைவாய் எழுகிறது. ஞாபகங்கள் எப்பொழுதுமே கடந்த காலத்தவை, பழையன. எனவே எண்ணங்களும் கடந்த காலத்தவை, பழையன. எண்ணம், காலத்தின்படி செயல்பட்டு, பயம் என்ற உணர்வைத் தூண்டுகிறது. தற்சமயம் நீங்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கிறீர்கள் என்பதுதான் உண்மை. ஆனால், பழைய அனுபவத்தைப் பற்றிய ஞாபகம், 'உஷார், திரும்பவும் நோய்வாய்ப்படாதே' என்று எண்ண வைக்கிறது.

ஒரு வகையான பயத்தை, எண்ணங்கள் உண்டாக்குகிறது என்று பார்த்தோம். இதைத்தவிர, வேறு வகையான பயங்கள் உள்ளனவா? நாளையோ நாளை மறுநாளோ, காலத்தின்படி, நேரப்போகும் மரணத்தைப் பற்றி அஞ்சுகிறோம். உண்மையான நிகழ்விற்கும் எதிர்காலத்தில் என்னவாக இருக்கும் என்பதற்கும் இடையே இடைவெளி உண்டு. மரணம் பற்றிய ஞாபகங்களால் தோன்றிய என் எண்ணம், 'நான் மரணமடையப் போகிறேன்' என்று நினைக்க வைத்து, பயப்பட வைக்கிறது. அம்மாதிரியான எண்ணம் தோன்றாவிட்டால், பயம் என்று ஏதாவது உண்டா?

பயம், எண்ணத்தின் விளைவாகத் தோன்றுகிறதா? அவ்வாறெனின், கடந்த காலத்தின்பாற்பட்டதாக இருக்கும் எண்ணத்தின் விளைவாக இருக்கும் பயமும் கடந்த காலத்தின்பாற்பட்டதே. புதிய எண்ணம் என்று எதுவுமில்லை. நம்மால் ஒன்றை அடையாளப்படுத்த முடிந்தால், அது நாம் ஏற்கனவே அறிந்த பழைய பொருள்தான் என்றாகிறதல்லவா? ஆக, நாம் கடந்த காலத்து துன்பங்கள் தொடரப் போகிறதே என்ற பயத்தோடு இருக்கிறோம். எண்ணம், எதிர்காலம் என்று முன்னிறுத்துவது, கடந்த காலத்தையே. எண்ணமே

பயத்தைத் தோற்றுவிக்கிறது. இந்த உண்மையை உங்களால் பார்க்க முடியும். நீங்கள் ஒரு சவாலை எதிர்கொள்ளும்போது, உடனடியாக அங்கு பயம் இல்லை. சவாலின் எதிர்வினையாக எண்ணம் நுழையும்போதுதான், பயம் வருகிறது.

எனவே, இப்போது நம் கேள்வியாக எழுவது, முழுமையாக நிகழ்காலத்தில், தற்சமயத்தில். இயங்குவது என்பது மனதிற்கு சாத்தியமாகுமா? நிகழ்காலத்தில் மட்டுமே இயங்கும் மனதிற்குதான் பயம் என்பது இல்லை. இந்த உண்மையைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டுமென்றால், எண்ணம், நினைவு மற்றும் காலம் ஆகியவற்றின் வடிவமைப்பை நாம் முதலில் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அறிவுபூர்வமாகவோ வார்த்தை யளவிலோ புரிந்து கொள்வதாக இல்லாமல், உங்கள் இதயப்பூர்வமாக, உணர்வுபூர்வமாக அவ்வுண்மையை நீங்கள் புரிந்துகொண்டால், பயத்திலிருந்து நீங்கள் விடுதலை பெறலாம். பிறகு, பயத்தைத் தோற்றுவிக்காத வகையில் எண்ணத்தைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள உங்கள் மனதிற்கு இயலும்.

நம் அன்றாட வாழ்க்கைக்கு, நினைவுப் பதிவுகள் போலவே, எண்ணமும் அவசியம் என்பது தெரிந்த விஷயம். பிறருடன் தொடர்பு கொள்ளவும், நம் பணிகளைச் செய்யவும், இன்ன பிறவற்றிற்கும் நம்மிடம் இருக்கும் ஒரே கருவி, எண்ணம்தான். ஞாபகத்தின் மறுமொழியாக எண்ணம் இருக்கிறது. ஞாபகமோ, அனுபவம், விஷய அறிவு, பாரம்பரியம் மற்றும் காலம் ஆகியவற்றின் மூலமாக சேகரித்ததின் சேமிப்பாக உள்ளது. பின்னணியில் ஞாபகம் தூண்டிவிட, அதற்குத் தகுந்தபடி, நம் எதிர்வினை அமைகிறது. இந்த எதிர்வினைதான் நம் சிந்தனை. ஆக, எண்ணம், வாழ்வின் சில தடங்களில் மிகவும் இன்றியமையாததே.

ஆனால், எண்ணம், மனோரீதியில் எதிர்காலமாகவும், கடந்த காலமாகவும் தன்னை முன்னிறுத்திக் கொள்ளும்போது, பயமும், பயத்தைப் போலவே களிப்பும் தோற்றுவிக்கப்படுகிறது. இந்த ஊசலாட்டத்தின் காரணமாக, மனம், உற்சாகம் குறைந்து, மந்தமாகிறது. இந்நிலையில், செயலின்மை தவிர்க்க முடியாததாகிறது.

'எதிர்காலத்தில் இன்பம் / துன்பம் மற்றும் கடந்த காலத்து இன்பம் / துன்பம் என்றெல்லாம் நான் ஏன்தான் எண்ணுகிறேனோ? அம்மாதிரியான எண்ணங்கள், பயத்தை உண்டாக்கும் என்பதை அறிந்திருந்தும் ஏன் அப்படி எண்ணமிடுகிறேன்? இம்முறையில் செயல் படாமல் இருக்க எண்ணத்திற்கு இயலுமா? அது இயலாத காரியம் என்றால் பயம் என்றுமே முடிவுறாது' என்று என்னை நான் வினவிக் கொள்கிறேன்.

எந்த நேரமும் எதைப் பற்றியாவது எண்ணிக் கொண்டிருப்பதும் அதில் மூழ்கிப் போவதும் எண்ணத்தின் வேலை. நம் மனம் தொடர்ந்து எதிலாவது மூழ்கிப் போயிருக்க வேண்டும் என்று அநேகமாக எல்லோருமே விரும்புகிறோம். ஏன் தெரியுமா? நிஜத்தில் உள்ளபடி நாம் யார் என்று பார்ப்பதைத் தடுக்க, மனதின் முடிவுறா ஈடுபாடு உதவும் என்பதால்தான், மனதின் இடையறா ஓட்டத்தை விரும்புகிறோம். சலனமற்றிருக்க நாம் பயப்படுகிறோம். நம் பயங்களைப் பற்றி எண்ணிப் பார்க்க பயப்படுகிறோம்.

உணர்வு நிலையில், உங்கள் பயங்களைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு உங்களுக்கு இருக்கக் கூடும். ஆனால், உள்ளாழ் மனநிலையில் உள்ள பயங்களைப் பற்றி அறிவீர்களா? இரகசியமாக ஒளிந்துகொண்டிருக்கும் பயங்களை எப்படிக் கண்டுபிடிப்பீர்கள்? பயங்களை,

உணர்வு நிலை பயங்கள் என்றும் ஆழ்மன பயங்கள் என்றும் பிரிக்க வேண்டுமா என்ன? இது ஒரு முக்கியமான கேள்வி.

மனவியலாளர்கள், பயத்தை ஆழ்மன பயங்கள் மற்றும் மேலோட்டமான பயங்கள் என்று பிரிக்கிறார்கள். மனவியலாளர்கள் சொல்வதையோ அல்லது நான் சொல்வதையோ நீங்கள் பின்பற்றினால், நீங்கள் நாங்கள் சொல்லும் சூத்திரங்களை, கோட்பாடுகளை, சிந்தனையைத்தான் புரிந்துகொள்வீர்கள். உங்களை நீங்கள் புரிந்து கொள்ளவில்லை. ஃப்ராய்ட் மூலமாகவோ, ஜங் மூலமாகவோ, இல்லை, என் மூலமாகவோ நீங்கள் உங்களைப் புரிந்துகொள்ள முடியாது. பிறருடைய கோட்பாடுகள் எந்த விதத்திலும் உங்களுக்கு உதவாது.

உங்களை நீங்களே வினவ வேண்டிய கேள்வி: உணர்வு நிலை பயம் என்றும் ஆழ்மன பயங்கள் என்றும் பயங்கள் பிரிக்கப்பட வேண்டுமா? இல்லை, பயம் என்ற ஒன்றை பல்வேறு வித்தியாசமான வகைகளாக நாம் மாற்று கிறோமா? என்பதே. விருப்பம் என்ற உணர்வு இருக் கிறது. விருப்பம், எந்தப் பொருளின் மீது இருக்கிறது என்னும்போது, விருப்பப்படும் பொருட்கள் வித்தியாச மானவைகளாக இருக்கலாமே தவிர விருப்பம் என்பது எப்போதும் ஒன்றே. அதுபோலவே, பயம் என்பது ஒன்றே. உங்களுக்கு பல்வேறு வகைப்பட்ட பயங்கள் உள்ளன. ஆனால், பயம் என்பது ஒன்றே.

பயத்தை பிரிக்க முடியாது என்பது புரிந்தவுடனே உணர்வு நிலை பயம் மற்றும் ஆழ்மன பயம் என்ற அந்தப் பிரச்சினை முடிவுறுகிறது. பயம் என்ற தனிப்பட்ட இயக்கம், பல்வேறு வழிகளில் தன்னை வெளிக்காட்டிக் கொள்கிறது என்பதையும், எதன் தொடர்பாய் பயம்

வருகிறதே", அப்பொருளைப் பார்ப்பதைவிட்டு, பயத்தின் இயக்கத்தை மட்டுமே நீங்கள் கவனிக்கும் போது, மிகப்பெரிய கேள்வி உங்கள் முன் எழுகிறது: 'பிரித்துப் பார்க்கவே பழக்கப்பட்ட மனதால், எப்படி பயத்தை ஒருமித்த ஒன்றென பார்க்க இயலும்?' என்பதே.

இருப்பது என்னவோ பயம் என்ற ஒருமித்த ஓர் உணர்வுதான். மனமோ, எதையும் முழுமையாகப் பார்க்காமல் பகுதி பகுதியாய் எண்ணிப் பார்க்கும் இயல்பு கொண்டது. அத்தகைய இயல்பு கொண்ட மனம் எப்படி பயத்தை முழுமையாகப் பார்க்கும்? எதையும் முழுமையாகப் பார்க்காத, குறுகிய சாளரப் பார்வையோடு வாழும்பாங்கு கொண்டவர்கள் நாம். பயம் என்ற முழுமையை, மேல் மன பயம், ஆழ்மன பயம் என்று பகுதி பகுதியாய் பார்க்கும் எண்ண வழிமுறையில்தான் நம்மால் பார்க்க முடியும்.

எண்ணுதல் இயந்திரத்தின் செயல்பாட்டு வழி முறையே முழுமையைப் பின்னப்படுத்தி பிரித்து வைப்பதுதான். 'நான் உன்னை நேசிக்கிறேன்; நான் உன்னை வெறுக்கிறேன்; நீ என் விரோதி; நீ என் நண்பன்; என் தனிப்பட்ட கோணங்கித்தனங்கள், என் விருப்பங்கள், என் உத்தியோகம், என் பதவி அதிகாரம், என் கௌரவம், என் மனைவி, என் குழந்தை, என் நாடு, உன் நாடு, என் கடவுள், உன் கடவுள்' - இவை அனைத்துமே எண்ணத்தின் சிதறல்கள். இப்படிப்பட்ட எண்ணம், பயத்தின் முழுமை நிலையைப் பார்க்க முயற்சிக்கிறது. முழுமை நிலையை பகுதிகளாக்கி விடுகிறது. ஆகவே, எண்ணங்களின் குறுக்கீடு இல்லாத போதுதான், முழுமை பயத்தை மனதால் பார்க்க முடியும் என்பதை கண்டறிகிறோம்.

பயத்தைப் பற்றிய தீர்மானங்கள் ஏதுமில்லாமல், பயத்தைப் பற்றி சேகரித்து வைத்துள்ள விஷயங்களின் தலையீடு இல்லாமல், பயத்தை உங்களால் கவனிக்க முடியுமா? முடியவில்லையென்றால், நீங்கள் கவனித்துக் கொண்டிருப்பது கடந்த காலத்தை மட்டுமே, பயத்தை அல்ல; விஷய சேகரிப்பின் தலையீடு இல்லாமல் கவனிக்க முடிந்தால், பயத்தை, கடந்த காலத்தின் குறுக்கீடு இல்லாமல், முதல் தடவையாகப் பார்க்கிறீர்கள்.

மனம், அமைதியாக இருந்தால்தான், எதையும் கவனிக்க முடியும். மனம், தனது சொந்தப் பிரச்சினைகளோடும் கலக்கத்தோடும் இருந்து கொண்டு, தனக்குள்ளேயே தொணதொணத்துக் கொண்டிருக்கும்போது, பிறர் பேசுவதை உங்களால் கவனிக்க முடியாது. பயத்தைப் போக்கிவிடும் உறுதியோடோ அல்லது பயத்திற்கு எதிரிடையான தைரியத்தை வரவழைத்துக் கொள்ளும் முயற்சியாகவோ பயத்தைப் பார்க்காமல், அதிலிருந்து தப்பியோட எண்ணாமல், நிஜமாகவே பயத்தைப் பார்க்க முடியுமா? 'பயத்தை நான் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்', 'அதை நான் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்', 'பயத்திலிருந்து நான் விடுபட வேண்டும்' என்றெல்லாம் நீங்கள் கூறினால், நீங்கள் அதிலிருந்து தப்பியோட முயற்சிக்கிறீர்கள்.

ஒரு மேகத்தை, ஒரு மரத்தை, நதியின் ஓட்டத்தை அமைதியான மனதோடு பார்க்க உங்களால் முடிகிறது. ஏன் தெரியுமா? மேகமும், மரமும், நதியும் உங்களுக்கு அவ்வளவு இன்றியமையாதவை அல்ல. அதனால் அமைதியான மனதோடு அவற்றைப் பார்க்க உங்களால் முடிகிறது. ஆனால், சுயதரிசனம் என்பது மிகவும் சிரமமானது. உங்களை நீங்களே கவனிக்கும்போது,

அங்கு எதிர்படும் கோரிக்கைகள், நடைமுறைக் குரியவை; மற்றும் அங்கு எழும் எதிர்வினைகள், அதிவிரைவானவை. ஆகவே, பயம், கலக்கம், தனிமை, பொறாமை போன்ற மன விகாரங்களோடு நீங்கள் நேரடித் தொடர்பிலிருக்கும்போது, அவற்றை முழுமை யாகப் பார்க்க, மனம் போதுமான அமைதிநிலையில் இருக்குமா?

உங்கள் மனதால் பயத்தை உள்நோக்கம் ஏதுமின்றி முழுமையாகப் பார்க்க முடியுமா? பயத்தின் வித்தியாசமான வகைகளை பார்க்கச் சொல்லவில்லை. உங்களின் குறிப்பிட்ட பயத்தைப் பார்க்கச் சொல்லவில்லை. பயம் பற்றிய விவரங்களை மட்டும் பார்த்தீர்களென்றாலும் அல்லது உங்கள் பயங்களின் மீது ஒன்றன்பின் ஒன்றாக நடவடிக்கை எடுப்பதாக இருந்தாலும், பயத்தோடு கூடி வாழ்தல் என்ற மையப் பிரச்சினையை உங்களால் தொடக்கூட முடியாது.

பயம் போன்ற உயிர்த்துடிப்புள்ள உணர்வோடு கூடி வாழ்வதற்கு, நுண்ணுணர்வோடு கூடிய, முன் தீர்மானங்கள் கொண்டிராத மனம் வேண்டும். அத்தகைய மனதால்தான் பயத்தின் ஒவ்வொரு அசைவையும் பின்தொடர்ந்து பார்க்க முடியும். பயத்தை பார்த்தறிவதற்கு நேரம் அதிகம் தேவையில்லை. ஒரு நிமிடம் போதும்.

அவ்வாறு பார்த்தறிந்து பயத்துடன் முழுமையாக கூடி வாழும்போது, உங்களுக்கு இம்மாதிரியான கேள்விகள் எழுவது தவிர்க்க முடியாதது: பயத்துடன் வாழும் 'இவர் யார்? பயத்தின் அனைத்து வகைகளையும் அவற்றின் பலதரப்பட்ட இயக்கங்களையும் பார்த்தறியும் 'இவர் யார்? பயத்தின் மையப் பொருளைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு கொண்டிருக்கும் 'இவர் யார்? விஷய

அறிவையும் பலதரப்பட்ட விவரங்களையும் சேகரித்து சேமித்து வைத்துக் கொண்டிருக்கும் ஜடப் பொருளாகவா பயத்தை பார்த்தறியும் 'இவர்' இருக்கிறார்? அந்த ஜடப் பொருளா பயத்துடன் இயங்கி வாழ்கிறது? பார்ப்பவரான 'இவர்' கடந்த காலமாக இருக்கும் ஜடப் பொருளா அல்லது ஜீவனுள்ளவரா? – இக்கேள்விகளுக்கெல்லாம் உங்கள் பதில் என்ன? பதிலை எனக்குச் சொல்ல வேண்டியதில்லை – நீங்களே தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

நிகழ்காலத்தில், துடிப்புடன் இருக்கும் பயத்தை, ஜடப் பொருளாய், கடந்த காலமாய், நீங்கள் இருந்து கொண்டு பார்க்கிறீர்களா அல்லது நீங்கள் உயிர்த் துடிப்போடு இருந்து கொண்டு, தற்சமயம் இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் பயத்தைப் பார்க்கிறீர்களா? இரண்டு விதமான நிலைப்பாடுகள் உங்களிடம் 'பார்ப்பவரிடம்' உள்ளது என்பதால் எவ்வித நிலைப்பாடுடன் இருக்கிறீர்கள் என்பது உறுதி செய்யப்பட வேண்டும்.

பயம் தந்த அனுபவங்களின் தொகுப்பாக 'பார்ப்பவர்' இருக்கிறார். பயம் வேண்டாம் என விரும்பும் தணிக்கையாளராகவும் அவர் செயல்படுகிறார். 'பயம்' என்று பெயரிட்டு அழைக்கப்படும் அதிலிருந்து பிரிந்து, அவர் தனித்து நிற்கிறார். பயத்திற்கும் அவருக்கும் இடையே இடைவெளி இருக்கிறது. சதா காலமும், பயத்தை அடக்கவோ அல்லது அதிலிருந்து தப்பிக்கவோ அவர் முயற்சிக்கிறார். அவருக்கும் பயத்திற்கும் ஓயாத போராட்டமாக இம்முயற்சி அமைகிறது. ஆற்றலின் வீணடிப்பாக இப்போராட்டம் உள்ளது.

இவற்றையெல்லாம் பார்க்கும்போது, 'பார்ப்பவர்', கருத்துகள் மற்றும் மனப்பதிவுகளின் வடிவமாக இருக்கிறார் என்பதையும் கடந்த காலமாகத் திகழும்

அவருக்கு எந்தவித தகைமையும் இல்லை என்பதையும் நீங்கள் அறிகிறீர்கள். பயம் என்பது நிஜத்தில் நம்மை நடுங்க வைக்கிறது. அதை, புலப்படாத கோட்பாட்டினால் புரிந்து கொள்ள நீங்கள் முயற்சிக்கிறீர்கள், அது பலனளிக்காது. உண்மையில், பார்த்தறியப்பட்ட பயத்திலிருந்து, 'எனக்கு பயமாய் இருக்கிறது' என்று சொல்லும் 'பார்ப்பவர்' வித்தியாசமானவரா என்ன? 'பார்ப்பவர்'தான் பயம். இதை உணர்ந்து கொண்டால் பயத்தைப் போக்க வேண்டும் என்ற முயற்சியால் வீணாகும் ஆற்றல் மிச்சப்படும். 'பார்ப்பவர்' மற்றும் 'பார்க்கப்படும் பொருள்' – என்பதற்கு இடையே உள்ள காலம்/வெளி மறையும். நீங்கள் பயத்திலிருந்து வேறுபட்டவர் அல்ல, பயத்தின் பகுதியாக நீங்கள் இருக்கிறீர்கள். நீங்களே பயம் – என்பதை நீங்கள் பார்க்கும்போது, பயத்தின் தொடர்பாய் நீங்கள் செய்யக்கூடியது ஏதுமில்லை என்றாகிறது. பின்னர், பயம், முழுவதுமாக முற்றுப் பெறுகிறது.

'Freedom from the Known' என்ற
ஜே.கிருஷ்ணமூர்த்தியின் புத்தகத்திலிருந்து.

5

பயமற்ற மனம் காணும் அதிசயம்

அனைத்துப் பயங்களையும் போக்கடித்துவிட முடியுமா? இருட்டில் போக பயம், பாம்பைக் கண்டால் பயம், மலையுச்சியிலிருந்து வீழ்ந்து விடுவோமோ என்று பயம் என பயங்கள் பலவிதம். எதிரே வந்து கொண்டிருக்கும் பேருந்து, நம் மீது மோதாமலிருக்க அதன் பாதையிலிருந்து விலகி அப்பால் செல்வது, இயல்பான, ஆரோக்கியமான செயல் – இது ஒரு விதம். ஆனால், பயத்தில் பலவிதங்கள் இருப்பதால், ஒன்றினைப் பற்றிய நம் கருத்து, அந்த ஒன்றினை விட முக்கியமானதா, 'உள்ளதை'விட அதைப் பற்றிய நம் தீர்மானம் முக்கியத்துவம் பெற்றதா என்பதைக் கண்டறிய வேண்டும். 'உள்ளதை' ஒருவர் பார்க்கும்போது, 'உள்ளதை' பற்றிய கருத்து மற்றும் அதன் எதிர்காலத்தைப் பற்றிய எண்ணம்தான், பயத்தைத் தோற்றுவிக்கிறது என்பதைக் காண்கிறார். நிஜம், அதாவது 'உள்ளது', பயத்தை உண்டாக்குவதில்லை.

❖

பயம், இணங்கிப் போதல், எண்ணம் போன்றவற்றின் பாரத்தை சுமக்கும் மனம், அசலான உண்மைப் பொருளை அறிந்து கொள்ள முடியாது. எது

உண்மையான மூல முதல் என்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்று மனம் கோருகிறது. கடவுள் தான் மூலமுதல் என்று சொல்கிறோம். ஆனால், மனிதன் தன் பயத்தில், தன் துயரில், வாழ்க்கையிலிருந்து தான் தப்பியோட எழும் விருப்பத்தில் கண்டுபிடித்த ஒன்றாக கடவுள் இருக்கிறது.

அனைத்துப் பயங்களிலிருந்தும் விடுபட்ட மனம், மூலமுதலைப் பற்றி அறிய முற்படும்போது, தன் சுகத்தை வேண்டியோ அல்லது வாழ்க்கையிலிருந்து தப்பிக்க வேண்டியோ அந்தத் தேடலைத் தொடங்குவதில்லை. அக்காரணத்தால், அனைத்து அதிகாரங்களும் அங்கு இல்லாமல் போகிறது. இந்தப் பேச்சாளரின் அதிகாரம், மதங்களின் அதிகாரம், கோட்பாடுகள், விஷய அறிவு, அனுபவ அறிவு, மற்றவருடைய சிந்தனை போன்றவற்றின் அதிகாரம் போன்ற அனைத்து அதிகாரங்களும் முடிவுறுகின்றன. மேலும் அங்கு கீழ்ப்படிதல் மற்றும் இணங்கிப் போதல் ஆகியவையும் இல்லை. அத்தகைய மனதால் மட்டுமே மூலமுதல் பற்றி தெரிந்து கொள்ள முடியும்.

தனிப்பட்ட ஒரு மனம் கண்டறிவதாக அந்த அறிதல் இல்லை; பரிபூரணத்துவம் கொண்டவர் கண்டதாக அது உள்ளது. 'தனி நபர் மனம்' என்று எதுவுமே இல்லை. நாமெல்லோருமே தொடர்புடையவர்கள். தயை கூர்ந்து இதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். தனிப்பட்ட தனிமனம் என்றில்லை; இருப்பது மானுடத்தின் ஒட்டுமொத்த மனம். நாம் அனைவருமே இணங்கிப் போகிறோம், பயத்தில் நடுங்குகிறோம், பிரச்சினையிலிருந்து தப்பியோடுகிறோம். மனிதனின் துயரங்கள், அவனது கோட்பாடுகள் மற்றும் காலங்காலமாய் அவன் கண்டுபிடித்து உருவாக்கிய சூத்திரங்கள் ஆகியவற்றை

பூரண மனிதனாய் முழுமையாய் புரிந்துகொண்டவரால் மட்டுமே மூலப்பொருளை அறிந்து கொள்ள முடியும். கோட்பாடுகள், தப்பித்தல்கள் போன்றவற்றிலிருந்து விடுபட்டிருந்தால் மட்டுமே, மூலமுதல் என்று ஏதாவது உள்ளதா என்று உங்களால் அறிய முடியும்.

அறிந்தவைகளிலிருந்து விடுதலையடையாதவரை, நாம் இரவல் சிந்தனையாளர்களே. நாம் இத்தகைய போலியானவர்களாய் இருப்பதால், மானுடத் துயரத்திற்கு முடிவு ஏற்படாது. ஆக, மானுடத் துயரம் முடிவிற்கு வருவது என்பதின் சாரமாகவே மூலமுதலின் துவக்கம் அமைகிறது. துயரத்தை முடிவிற்கு கொண்டு வரும் அப்புரிதல், உங்களின் குறிப்பிட்ட ஒரு துயரத்தின் புரிதலோ அல்லது எனது தனிப்பட்ட துயரத்தின் புரிதலோ அல்ல. ஏனென்றால், உங்கள் துயரமும் என் துயரமும் மானுடத்தின் ஒட்டுமொத்த துயரத்துடன் சம்பந்தப்பட்டது. இவ்வாறு சொல்வது ஏதோ உணர்ச்சி வயப்பட்ட நிலைப்பாடு அல்ல. நம் தனிப்பட்ட துயரம், மானுடத்துயரத்தோடு தொடர்புடையது என்பது ஒரு நிஜம், ஒரு பயங்கர உண்மை.

மானுடத் துயரத்தின் முழு வடிவமைப்பைப் பற்றிய புரிதல், துயரத்தை முடிவிற்கு கொண்டு வருகிறது. இந்நிலையில், எல்லா உயிர்கட்கும் மூலமுதலாய் இருக்கும் அந்த அதிசயம், நமக்கு எதிர்படக்கூடிய சாத்தியக்கூறு இருக்கிறது. விஞ்ஞானிகள், சோதனைக் குப்பியில் கண்டுபிடித்த ஒன்றைப் போல இருப்பதில்லை அந்த அதிசயம். எந்நேரமும் பெருகி ஆர்ப்பரிப்பதாக அந்த அதிசய சக்தி தோன்றுகிறது. அந்தப் பேராற்றலுக்கு திசை ஏதுமில்லை. ஆகவே அது பளீரென விம்மி எழுகிறது.

சானன், 22.07.1965.

6

'ஆதல்' போராட்டம் உருவாக்கும் பயம்

பயத்தைப் பற்றி புரிந்துகொள்வதற்கு, ஒப்பிடுதல் என்ற செயல்பாட்டை பற்றியும் கவனிக்க வேண்டும். நாம் ஏன் ஒப்பிடுகிறோம்? தொழில்நுட்ப விஷயங்களில் ஒப்பீடு செய்வது, ஒன்றின் இணையான வளர்ச்சியை சுட்டிக்காட்டுவதாக அமைகிறது. ஐம்பது வருடங் களுக்கு முன் அணுகுண்டுகளோ, ஜெட் விமானங்களோ இல்லை. ஆனால், இன்று அவை இருக்கின்றன. அதேபோல், இன்று இல்லாதவை, வரும் ஐம்பது ஆண்டுகளில் நம்மிடம் இருக்கும். இதை வளர்ச்சி என்றழைக்கிறோம். அம்மாதிரியான வளர்ச்சி, எப்பொழுதும் அதற்கு இணையான மற்றொன்றுடன் ஒப்பிடக் கூடியது, சார்புடையது. வளர்ச்சி என்பதை இம்முறையில் மட்டும் எண்ணவே நம் மனம் கட்டுப்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது.

புற விஷயங்களில் மட்டுமல்லாமல் அகத்திலும், மனோரீதியிலும் நாம் ஒப்பீடு செய்துகொண்டே இருக்கிறோம். 'நான் இப்பொழுது இப்படி இருக்கிறேன். பிற்காலத்தில் அப்படி ஆகிவிடுவேன்' என்று சொல்கிறோம். இவ்வாறு ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் சிந்தனையை நாம் பரிணாம வளர்ச்சி, முன்னேற்றம்

என்று சொல்கிறோம்.

தார்மீக ரீதியிலோ, மத ரீதியிலோ, தொழில் ரீதியிலோ சமூகத் தொடர்பு முறையிலோ, எதிலாகட்டும், இந்த ஒப்பீட்டு முறையின் அடிப்படையில்தான் நம் வாழ்க்கை முறை அமைகிறது. சமுதாயத்துடன் நாம் நம்மை ஒப்பிட்டுப் பார்க்கிறோம். – சமுதாயமோ, இந்த ஒப்பீடு போராட்டத்தின் விளைவாக இருக்கிறது.

ஒப்பீடு செய்வது, பயத்தை உருவாக்குகிறது. இந்த உண்மையை, நீங்களே சுயசோதனை செய்து பார்த்தறியலாம். 'நான் இன்னமும் நல்ல எழுத்தாளராக வேண்டும்', அல்லது, 'மேலும் அழகானவராக, மேலும் மேதையாக ஆக வேண்டும். மற்றவர்களைவிட அதிக விஷய அறிவு பெற்றிருக்க வேண்டும். நான் வெற்றிநாயகனாக இருக்க வேண்டும். புகழ் பெற்றவராக இருக்க வேண்டும்' என்றெல்லாம் எண்ணுகிறோம். மனோரீதியாக, ஒப்பிடுதலின் சாரமாக இருப்பது வெற்றியும் புகழும்தான். வெற்றி மற்றும் புகழ் மூலமாக, நாம் பயத்தை ஓயாமல் உருவாக்குகிறோம்.

முரண்பாடுகளுக்கும் போராட்டங்களுக்கும் வழி வகுக்கும் ஒப்பீடு செய்தல், மிகவும் மதிக்கப்படுகிறது. இந்த உலகத்தில் அழிந்து படாமல் உறுதியாய் நிற்க, போட்டி மனப்பான்மை கொண்டிருக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் சொல்கிறீர்கள். அதனால் தொழிலிலும் போட்டி போடுகிறீர்கள், ஒப்பீடு செய்கிறீர்கள். வீட்டிலும் மற்றும் சமய நடவடிக்கைகளிலும் இதே வழியில் செயல்படுகிறீர்கள். நீங்கள் பரலோகம் சென்று ஏசுநாதருக்கு பக்கத்தில் உட்கார வேண்டும், அல்லது, உங்களின் குறிப்பிட்ட ரட்சகருக்குப் பக்கத்தில் அமரவேண்டும் என்று எண்ணுகிறீர்கள். பங்குத் தந்தை,

பிஷப் ஆகி, பிறகு போப் ஆண்டவராக ஆவதென்பது கூட ஒப்பிடும் இயல்பைப் பிரதிபலிப்பதாகவே உள்ளது.

மேலும் உயர்ந்த நிலையை எட்ட வாழ்நாள் முழுவதும் கடினமாகப் போராடுகிறோம். மற்றவரை விட உயர்ந்த பதவியை அடைந்துவிட துடிக்கும் நாம், அதற்காக இந்த ஒப்பீடு செய்யும் மனப்பான்மையை மிகுந்த உறுதியுடன் வளர்த்துக் கொள்கிறோம். நமது சமுதாய அறநெறிகள், ஒப்பிடுதல் அடிப்படையிலேயே அமைந்துள்ளன.

ஆக, ஒப்பிடுதல், போட்டி மனப்பான்மை மற்றும் இலக்கை நோக்கிய 'ஆதல்' போராட்டம் என்பவை நம் வாழ்வில் எந்நேரமும் இருக்கிறது. குறிப்பிடத்தக்க ஒருவராகவோ அல்லது எல்லாவற்றையும் துறந்த ஒன்றும் இல்லாதவராகவோ, சொல்லப் போனால் இரண்டும் ஒன்றுதான், ஆகிவிட ஓயாமல் போராடு கிறோம். இந்தப் போராட்டம்தான் அனைத்து விதமான பயங்களுக்கும் ஆணிவேராக உள்ளது என்று நான் நினைக்கிறேன். இவ்வித மனப்பான்மை, பொறாமை, வெறுப்பு போன்ற உணர்ச்சிகளை உருவாக்குகிறது. எங்கு வெறுப்பு உள்ளதோ, அங்கு அன்பு இல்லை என்பது வெளிப்படை. அங்கு பயம் மேலும் மேலும் அதிகரிக்கும்.

சானன், 21.07.1964

7

பயம், எண்ணத்தின் விளைவா?

'**தா**ன்' எனும் அகந்தை, வாழ்க்கையை பல இயக்கங்களாக துண்டாக்குகிறது. அது, 'நான்' – 'நீ' எனும் பிரிவினையைத் தோற்றுவித்து தன்னை தனிப்படுத்திக் கொள்கிறது. 'தான்' என்ற இயக்கத்தின் ஒரு பகுதியாக பயம் உள்ளது. பயம் என்றால் என்ன என்று பார்ப்போம். அதைப் பற்றிய விவரங்களைச் சேகரிப்பதாக இல்லாமல் உள்ளபடி பயத்தைப் பார்க்க முனைவோம்.

'பயம்' என்ற அந்த வார்த்தையே, பயப்பட வைக்கும் குறிப்பிட்ட அந்த அபாயத்துடன் நேரடித் தொடர்பு கொள்வதை தடுத்து விடுகிறது. சிந்தனை முதிர்ச்சி என்பது முழுமையான, இயற்கை யான வளர்ச்சியாக மனிதனிடம் ஏற்பட வேண்டும். இயற்கையான வளர்ச்சி என்பது முரண்பாடில்லாத, இயைபுடைய வளர்ச்சி என்று பொருள்படும். வயதிற்கும் அதற்கும் சம்பந்தமேதுமில்லை. இத்தகைய முழுமையான, இயற்கையான சிந்தனை முதிர்ச்சி ஏற்படுவதை, பயம் என்ற உணர்வு தடுத்து விடுகிறது.

உடல் பாதுகாப்பு தொடர்பான பயங்கள் தோன்றும் போது மட்டுமல்லாமல் மனோரீதியான பயங்கள் தோன்றும்போதும், அந்தப் பயத்தில் நம்முள் என்ன நடக்கிறது? நோய்வாய்ப்படுவேனோ, இறந்து

விடுவேனோ, இந்த இருட்டில் என்ன நடக்குமோ என்று உடல் ரீதியாகவும் உள ரீதியாகவும் பற்பல பயங்கள். இத்தகைய பயங்களை உருவாக்கிய மனதையே, அந்தப் பயம் எப்படி ஆட்டி வைக்கிறது? என் கேள்வி புரிகிறதா? நீங்கள் உடனே பதில் சொல்ல வேண்டும் என்பதில்லை. உங்களையே சோதித்துப் பாருங்கள். பயத்தின் தாக்கத் தால் மனம் எவ்வாறு செயல்படுகிறது? பயத்தால், வாழ்க்கை எப்படி பாதிக்கப்படுகிறது? பயப்படுவது என்பது நமக்கு மிகவும் பழக்கமான ஒன்று. அதை வழக்கமாகவே ஏற்றுக் கொண்டுள்ள நமக்கு, பயத்தின் தாக்கத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வே கிடையாதா?

'நான் ஒரு ஹிந்து' என்ற கோட்பாட்டை ஏற்றுக் கொண்டுவிட்ட நான், அந்த உணர்வுக்கு பழக்கப் பட்டவன், தளைப்பட்டவன். அதன் காரணமாய் அந்தப் பழக்கம், என் மீது ஏற்படுத்தும் தாக்கம் பற்றிய விழிப்புணர்வு எனக்கு இருப்பதில்லை. என்னிடம் தேசிய உணர்வு இருப்பதைப் பார்க்கிறேன். அதோடு திருப்தி அடைந்து விடுகிறேன். என்னை நான் என் நாட்டுடனும், கோட்பாடுகளுடனும் அடையாளப் படுத்திக் கொள்கிறேன். இம்மாதிரியான தளைகள் ஏற்படுத்தும் விளைவை நாம் பார்ப்பதில்லை. அதே போன்று, உளவியல் ரீதியாக, பயத்தின் விளைவு களையும் நாம் பார்ப்பதில்லை. பயம் எவ்விதத் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது?

பயம், செயல்பட முடியாமல் நம்மைத் தடுக்கிறது என்பதைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு உங்களிடம் இருக் கிறதா? பயந்திருக்கும்போது நம்முள் என்ன நடக்கிறது என்பதைக் காண நாம் கலந்துரையாடிக் கொண்டிருக் கிறோம். இதன் மூலம் பயத்தின் விளைவுகளைப் பார்க்க முடிந்தால், நம்மால் பயத்தைத் தாண்டி அப்பால்

செல்லவும் முடியலாம். அந்நிலையை அடைய எனக்கு அக்கறை இருப்பின், பயத்தின் விளைவுகளை நான் கட்டாயம் பார்த்தறிய வேண்டும். பயத்தின் விளைவுகள் பற்றி எனக்குத் தெரியுமா? வார்த்தையளவில் மட்டும் தான் அது பற்றி அறிந்திருக்கிறேனா? ஞாபகம் என்பதாக பதிந்துள்ள கடந்த கால நிகழ்வு ஒன்று கற்பித்த பாடத்தை 'இவைகள் பயத்தின் விளைவுகள்' என்று எண்ணுகிறேனா? ஆக, ஞாபகத்தின் மூலம் பயத்தின் விளைவை மனம் பார்க்கிறது. ஆனால், தற்சமயம் உண்மையில் ஏற்படும் பயத்தின் விளைவை மனம் காணவில்லை. மிகவும் முக்கியமான இந்த விஷயத்தை உங்களிடம் சொன்னேன். இந்த உண்மையை நீங்கள் பார்க்கிறீர்களா என்று எனக்குத் தெரியவில்லை.

'பயத்தின் விளைவுகளைப் பற்றி எனக்குத் தெரியும்' என்று நான் சொல்லும்போது, ஒன்று, நான் வார்த்தை யளவில் அதைப் பற்றி அறிவேன், அல்லது, கடந்த கால நிகழ்வின் ஞாபகமாக அறிவேன். கடந்த காலம் 'விளைவுகள் இவ்வாறு இருந்தது' என்று எனக்குச் சொல்கிறது. ஆனால், பயத்தோடு இருக்கும் அந்த நேரத்தில் அதன் விளைவுகளை நான் காண்பதில்லை. எனக்குத் தெரிந்தது ஞாபகம் தானே தவிர, நிஜம் இல்லை. 'அறிதல்' என்பது சேகரிப்பு இல்லாத நோக்கு.
– ஒன்றை அடையாளப்படுத்திக் காட்டுவதல்ல அறிதல்.
– உண்மையைப் பார்ப்பது என்பதாக அறிதல் பொருள் படுகிறது.

எனக்குப் பசிக்கிறது. நேற்று பசித்ததின் ஞாபகமா வந்து இப்போது எனக்கு அதைச் சொல்கிறது? இல்லையென்றால் உண்மையில் இப்போது எனக்குப் பசிக்கிறதா? நேற்றைய ஞாபகத்தின் 'நேற்று உனக்கு பசி வந்தது. அதனால், இப்போதும் உனக்கு பசி வந்திருக் கலாம்' என்ற அறிவுறுத்தல், தற்சமயம் 'பசிக்கிறது' என்று

என்னால் உண்மையில் உணரப்படும் பசியிலிருந்து முற்றிலும் வேறுபட்டது. பயத்தின் விளைவுகளை உங்களுக்குச் சொல்வது கடந்த கால நினைவுகளா? அல்லது, நிஜத்தில் ஏற்படும் பயத்தின் விளைவுகளை அக்கணத்திலேயே உணருகிறீர்களா? இவை இரண்டும் வெவ்வேறானவை; அவற்றின் செயல்பாடுகளும் வேறுபட்டவை. தற்சமயம் பயத்தின் விளைவுகளை உடனே அறிந்து கொள்ளும் விழிப் புணர்வு, அக்கணமே செயல்படுகிறது. ஞாபகத்தின் அறிவுறுத்தலால் விளையும் செயல், வித்தியாசமானது. உங்களுக்குப் புரியும் வகையில் இவ் விளக்கம் உள்ளதா?

நண்பர்: குறிப்பிட்ட பயம், அதன் விளைவுகள் பற்றிய உடனடி விழிப்புணர்வு மற்றும் பயத்தின் விளைவுகள் பற்றிய ஞாபகம் – இவற்றிற்கிடையே உள்ள வேறுபாட்டினை, தயவு செய்து விளக்கவும்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: இதைத்தான் நான் விளக்க முயற்சி செய்கிறேன். உடனடி விழிப்புணர்வு மற்றும் ஞாபகத்தின் எதிர்வினை ஆகிய இவை இரண்டின் செயல்பாடுகளும் முற்றிலும் வேறுபட்டவை. இதை உங்களால் பார்க்க முடிகிறதா? பார்க்க முடியவில்லையென்றால், 'பார்க்க முடிகிறது' என்று தயவு செய்து சொல்லாதீர்கள். வெறுமனே வார்த்தைகளை வைத்துக் கொண்டு நாம் விளையாட வேண்டாம்.

பயத்தின் விளைவுகளை உங்களுக்கு உணர்த்துவது, உங்கள் கடந்த கால நினைவுகளா அல்லது உங்கள் நேரடி விழிப்புணர்வா? கடந்த கால நினைவுகள் உணர்த்துவதாய் இருப்பின், வெளிப்படும் செயல் முழுமையற்றதாய் இருக்கும்; அதன் விளைவாக, அச்செயல் முரண்பட்டதாக இருக்கும், சச்சரவுகளைத் தோற்றுவிக்கும். ஆனால், விளைவுகளைப் பற்றிய

உடனடியான நேரடி விழிப்புணர்விலிருந்து வெளிப் படும் செயல், முழுமையானதாக இருக்கும்.

நண்பர்: இப்போது இந்த அரங்கத்தில் அமர்ந்து கொண்டு உங்கள் சொற்பொழிவை கேட்டுக் கொண்டிருக்கிறேன். இப்போது நான் பயப்படவில்லை. ஆனால், இங்கிருந்து வெளியே போனதும், எனக்கு பயம் வரலாம்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: இங்கு அமர்ந்து கொண்டே, நேற்று உங்களுக்கு வந்த பயத்தை எண்ணிப் பார்க்க உங்களால் முடியாதா?

நண்பர்: அவை அடிப்படை பயங்கள்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: எவ்வித பயமாகவும் இருக்கட்டும்! பயம் இருக்கிறது. பிறகு 'இப்போது இல்லை, இங்கிருந்து போனால் பயம் வரும்' என்று நீங்கள் சொல்வானேன்?

நண்பர்: ஆம், பயத்தை எண்ணிப் பார்க்க முடியும். ஆனால், நீங்கள் கடந்த கால ஞாபகங்களின் குறுக்கீடு பற்றியும் பயத்தைப் பற்றிய எண்ணங்கள் பற்றியும் குறிப்பிட்டீர்களே!

கிருஷ்ணமூர்த்தி: என் பயங்கள் என்னவென்று அறிய நான் இந்த அரங்கத்திலிருந்து வெளியேறும் வரை பொறுத்திருக்க வேண்டுமா? இல்லை, இங்கு அமர்ந் திருக்கும்போதே, அவற்றைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு பெற முடியுமா? என்று நான் கேட்கிறேன். இந்தக் குறிப்பிட்ட கணத்தில், பிறர் என்ன சொல்வார்களோ என்ற பயம் எனக்கில்லை. ஆனால், என்னைப் பழிப்ப வரை நான் சந்திக்கும்போது, நான் பயப்படுகிறேன். அப்போது உண்மையில் என்ன நேருகிறது என்பதை இப்போது என்னால் பார்க்க முடியாதா?

நண்பர்: அப்படிச் செய்தால், நீங்கள் அதை ஒரு பயிற்சியாக்கி விடுகிறீர்கள்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: இல்லையில்லை, அது பயிற்சி இல்லை. பயிற்சியாகி விடுமோ என்று மிகவும் தான் பயப்படுகிறீர்கள்! வேலை போய்விடுமோ என்ற பயம் உங்களுக்கு இல்லையா? மரணத்தைப் பற்றிய பயம் இல்லையா? விருப்பங்கள் நிறைவேறாமல் போய்விடுமோ என்ற பயம் உங்களுக்கு இல்லையா? தனிமை மற்றும் நேசிக்கப்படாமல் இருப்பது பற்றி நீங்கள் பயப்படவில்லையா? ஏதோ ஒருவித வகை பயம் உங்களுக்கு இல்லையா என்ன?

நண்பர்: சவால் எதிர்ப்பட்டால்தான், பயம் தோன்றுகிறது.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: நான் உங்களுக்குச் சவால் விடுகிறேன்! உங்களின் இந்த விதமான மனப்போக்கை என்னால் புரிந்துகொள்ள முடியவில்லை.

நண்பர்: ஒரு உள்ளுணர்வு தோன்றினால், நாம் செயல்படுகிறோம்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: இல்லையில்லை. நீங்கள் விஷயத்தைச் சிக்கலாக்குகிறீர்கள். அந்த ரயிலின் இரைச்சலைக் கேட்கிறோமே, அவ்வளவு இயல்பானது இவ்விஷயமும். ரயிலின் இரைச்சலை நினைவுபடுத்திப் பார்க்கலாம் அல்லது நேரடியாகக் கேட்கலாம், அவ்வளவுதான். தயவுசெய்து, விஷயத்தைச் சிக்க லாக்காதீர்கள்.

நண்பர்: பயத்தை வரவழைக்கச் சொல்லி, நீங்கள் தான் விஷயத்தைச் சிக்கலாக்குகிறீர்கள். என்னுடைய எந்தப் பயத்தையும் நான் வரவழைத்துக் கொள்ள வேண்டாம் – இங்கிருக்கும்போதே, பயத்திற்கான,

என்னுடைய எதிர்வினைகளை என்னால் அளவிட முடியும்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: இதைத்தானே நானும் செய்யச் சொன்னேன்.

நண்பர்: இந்த உரையாடலில் தொடர்பு கொள்வதற்கு உதவியாக இருக்கும் என்பதால் மூளைக்கும் மனதிற்கும் உள்ள வித்தியாசத்தை அறிந்து கொள்வது நல்லது.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: அந்த விஷயத்தைப் பற்றி நாம் முன்பே பேசியிருக்கிறோம். இப்போது பயத்தைப் பற்றி அறிந்துகொள்ள முயற்சி செய்கிறோம். பயத்தைப் பற்றி அறிந்து கொள்ள, மனம் சுதந்திரமாக இருக்கிறதா? பயத்தை அறிந்து கொள்வது என்றால் அதன் இயக்கத்தை உன்னிப்பாக கவனிப்பது என்பதாகும். கடந்த கால பயங்களின் நினைவுகளோடு பயத்தை தற்சமயம் பார்க்காமல் இருந்தால்தான், பயத்தின் இயக்கத்தை உண்மையில் காண முடியும், என்னால் பயத்தைக் கவனிக்க முடியும்.

பயத்துடனிருக்கும்போது உண்மையில் என்ன நடக்கிறது என்பதை நான் கற்றுக் கொள்கிறேனா? எந்நேரமும் பயத்தில் நடுங்கிக் கொண்டிருக்கிறோம். அதிலிருந்து விடுபட இயலாதவர்களாக இருக்கிறோம். கடந்த காலத்தில் நீங்கள் பயந்து போயிருந்தபோது உங்கள் மீதும் உங்களது சுற்றுச் சூழல் மீதும், பயம் எத்தகைய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது? நீங்கள் தனித்து விடப்பட்டதாக உணரவில்லையா? நீங்கள் சமுதாயத்திலிருந்து ஒதுங்கிப் போகவில்லையா?

நண்பர்: பயம் என்னை முடக்கிப் போட்டுவிட்டது.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: என்ன செய்வதென்றே உங்களுக்குத் தெரியவில்லை. நம்பிக்கை இழந்து கலங்கிப்

போகிறீர்கள். தனிமைப்படுத்தப்பட்ட நிலையில், செயல்படுவது எவ்வாறு பாதிக்கப்படுகிறது?

நண்பர்: செயல், சிதறுண்டு முழுமையற்றுப் போகிறது.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: தயவு செய்து, இதைக் கவனமாகக் கேளுங்கள். எனக்கு கடந்த காலத்தில் பயங்கள் இருந்திருக்கின்றன. அவை என்னை தனிமைப்படுத்தி, கலங்கடித்து, செயல்படாமல் தடுத்திருக்கின்றன. இந்நிலையிலிருந்து தப்பித்துச் சென்று, ஏதோவொன்றில் சுகத்தைத் தேடலாமா என்ற உணர்வு தோன்றியது. பயத்தை அடக்கவும் அதிலிருந்து ஓடிவிடவும் முயற்சித்தேன். பயத்திலிருந்து பிறந்த செயல், முழுமையற்றதாய் பின்னப்பட்டவொன்றாய் இருந்தது. அதன் விளைவாய் முரண்பாடுகள் தோன்றின. முரண்பாட்டுடன் செயல்படும்போது, மிகுந்த போராட்டமும், கலக்கமும், கஷ்டமும் இருந்தது, இல்லையா?

நண்பர்: தாங்கு கட்டைகளை உபயோகிக்கும் முடவர் போல, பயத்தால் முடங்கிப் போனவரும் பல்வேறு விதமான தப்பித்தல் ஊன்றுகோல்களை உபயோகிக்கிறார்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: சரியாகச் சொன்னீர்கள். கடந்த கால பயத்தைப் பற்றிய ஞாபகங்களின் தாக்கம், செயலை குறைபாடுள்ளதாக ஆக்குகிறது. இதற்கும் ஞாபகங்களால் தாக்கம் அடையாத நிலையில் செய்யப்படும் செயலுக்கும் என்ன வேறுபாடு? உடல் ரீதியாக, அபாயத்தை நீங்கள் சந்திக்கும்போது, என்ன நடக்கிறது?

நண்பர்: தன்னிச்சையான, இயற்கையான செயல்பாடு நிகழ்கிறது.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: அது தன்னிச்சையான செயல் என்று அழைக்கப்படுகிறது. ஆனால், அது தன்னிச்சையானதா? தயவு செய்து, அதைப் பற்றி எண்ணிப்பாருங்கள். ஒரு அடர்ந்த காட்டில் தன்னந்தனியாக நீங்கள் போய்க் கொண்டிருக்கிறீர்கள். திடீரென ஒரு கரடி தன் குட்டிகளுடன் எதிர்ப்படுகிறது. கரடி ஒரு பயங்கர விலங்கு என்று அறிந்திருக்கும் உங்களுக்கு, அந்த நேரத்தில் எப்படி இருக்கும்? என்ன நேருகிறது?

நண்பர்: அட்ரீனலின் சுரப்பது அதிகமாகிறது.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: சரி, இச்சமயம் என்ன செயல் நிகழ்கிறது?

நண்பர்: உங்களுக்கிருக்கும் பயம், கரடியை சென்றடையும் அபாயத்தைப் பார்க்கிறீர்கள்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: இல்லை, உங்களுக்கு என்ன நேர்கிறது? உங்கள் பயத்தை, கரடிக்குக் காட்டினால், கரடியும் பயந்துபோய், உங்களைத் தாக்கும், அது சரிதான். காட்டில் கரடியை எப்பொழுதாவது நீங்கள் எதிர்கொண்டிருக்கிறீர்களா?

நண்பர்: இங்கிருப்பவரில் ஒருவர் எதிர் கொண்டிருக்கிறார்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: எனக்கும் அந்த அனுபவம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஒரு கால கட்டத்தில், அந்த நண்பருக்கும் எனக்கும் இம்மாதிரியான அனுபவங்கள் ஏகப்பட்டது கிடைத்திருக்கின்றன. சில அடிகளே தள்ளி, உங்களுக்கு எதிரில் ஒரு கரடி நிற்கிறது. அட்ரீனலின் அதிகமாய் சுரக்கிறது போன்ற உடல்ரீதியான எதிர்வினைகள் தோன்றுகின்றன. சற்றே நிற்கிறீர்கள். உடனே திரும்பி, ஓடத் தொடங்குகிறீர்கள். அங்கு என்ன

நடந்தது? என்ன எதிர்வினை ஏற்பட்டது? ஓடத் தொடங்கியது ஒரு கட்டுப்படுத்தப்பட்ட எதிர் வினைதான், அல்லவா? காலங்காலமாக, 'காட்டு விலங்குகளிடம் ஜாக்கிரதையாய் இரு' என்று சமூகம் உங்களுக்குச் சொல்லி வருகிறது. நீங்கள் பயந்து அதை அந்த விலங்கிற்கு அனுப்பினால், அது உங்களைத் தாக்கும் என்பதெல்லாம் உடனடியாக நடந்து முடிகிறது. இதெல்லாம், பயத்தின் செயல்பாடா அல்லது புத்தி சாலித்தனத்தின் செயல்பாடா? எது செயல்படுகிறது?

'காட்டு விலங்குகளிடம் ஜாக்கிரதையாக இரு' என்று திரும்பத் திரும்பச் சொல்லி வளர்க்கப்பட்ட விதத்தால் எழுந்த பயம் செயல்பட்டதா? அல்லது அறிவு செயல்பட்டதா? காட்டு விலங்கிற்கு எதிரான கட்டுப்பாட்டினால் விளைந்த எதிர்வினை மற்றும் அந்த எதிர்வினையில் விளைந்த செயல்பாடும், அறிவின் இயக்கமும் மற்றும் அதனால் விளைந்த செயல்பாடும் முற்றிலும் வித்தியாசமானவை, புரிகிறதல்லவா? ஒரு பேருந்து வேகமாய் வந்து கொண்டிருக்கிறது. அதன் எதிரில் போய் நீங்கள் விழ மாட்டீர்கள். உங்கள் அறிவு 'அப்படி செய்யாதே' என்று சொல்கிறது. இது பயம் இல்லை. பித்தம் தலைக்கேறி போயிருந்தாலோ, போதையிலிருந்தாலோ மட்டும்தான் நீங்கள் செயல்பட மாட்டீர்கள். பேருந்தின் எதிரில் போய் நிற்காமல் உங்களைத் தடுத்தது உங்கள் அறிவு தானே தவிர, உங்கள் பயம் அல்ல.

நண்பர்: காட்டு விலங்கு ஒன்று உங்களை நெருங்கி வரும்போது, உங்களுக்கு அறிவும் கட்டுப்பாட்டினால் விளைந்த எதிர்வினையும் சேர்ந்தே இருக்க வேண்டும், இல்லையா?

கிருஷ்ணமூர்த்தி: இல்லை. வரையறுக்கப்பட்ட எதிர்வினை தோன்றும் அக்கணமே, பயம் வந்து விடுகிறது, உங்கள் பயம் அந்த மிருகத்தையும் சென்றடைகிறது. ஆனால், அறிவு செயல்படும்போது, அவ்வாறு நிகழ்வதில்லை. எனவே, எது செயல்படுகிறது என்பதை நீங்களே கண்டறியுங்கள். பயம் செயல்படுமே யானால், செயல்பாடு முழுமையற்றதாக இருக்கும். அதன் காரணமாய், விலங்கிடமிருந்து உங்களுக்கு ஆபத்து வரலாம். அறிவின் செயல்பாட்டில், பயம் இருப்பதே இல்லை.

நண்பர்: எதிரே நிற்கும் கரடியை அறிவுடன் நான் பார்த்தால், எனக்கு பயம் வராது. பயத்தை அனுபவிக்காமல் நான் கரடியால் கொல்லப்படலாம் என்று சொல்கிறீர்கள்.

நண்பர் இரண்டாமவர்: கரடியை அதற்கு முன் பார்த்திருக்காவிட்டால், அது கரடி என்றுகூட எனக்குத் தெரியாது.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: நீங்கள் இதை மிகவும் சிக்கலாக்கு கிறீர்கள். இந்த விஷயம் மிகவும் எளிமையானது. காட்டு விலங்கு உதாரணத்தை விட்டுவிடலாம். நம்மைப் பற்றிப் பேச ஆரம்பிப்போம். நாமும் மனிதன் பாதி, விலங்கு பாதியாகத்தான் இருக்கிறோம்!

பயம், கடந்த கால ஞாபகங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டிருக்கிறது. அத்தகைய இயல்பினதான பயத்தின் விளைவுகளும் அதன் செயல்பாடுகளும், அழிவைக் கொண்டு வருபவை, முரண்பாடுகள் நிறைந்தவை, வளர்ச்சியை ஸ்தம்பிக்கச் செய்பவை. இந்த உண்மையை உங்களால் பார்க்க முடிகிறதா? வெறும் வார்த்தை யளவில் இல்லாமல் மெய்மையாகவே பார்க்க

முடிகிறதா? பயம், உங்களைத் தனிமைப்படுத்துகிறது - அந்நிலையில் செய்யப்படும் செயல்கள், முழுமை யற்றதாக, சிதறுண்டதாக உள்ளன. அதன் காரணமாய் முரண்பாடுகள் தோன்றுகின்றன. முரண்பாட்டால், அங்கு போராட்டமும் வலியும் மற்ற கஷ்டங்களும் வந்து சேர்கின்றன.

தனியாக நடந்து வீட்டிற்குச் சென்று கொண்டிருக்கிறீர்கள்; உங்கள் பழைய பயங்கள், தலை தூக்குகின்றன; அவற்றைக் கவனியுங்கள்; அவை நிஜமான பயங்களா அல்லது ஞாபகம் முன்நிறுத்தும் பயங்களா? பயம் தோன்றும்போது, அதை, ஞாபகம் மூலமாக, எண்ணத்தின் மூலமாக பார்க்கிறீர்களா அல்லது பயத்தை வெறுமனே பார்க்கிறீர்களா? ஞாபகத்தின் எதிர்வினையாக இல்லாமலிருக்கும் பயத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வின் அறிவார்ந்த செயல், முழுமை பெற்ற ஒன்றாகும்.

நாம் இங்கு ஆய்வு செய்து தெளிவுற முயற்சிப்பது, செயலைப் பற்றியேயாகும். ஏனெனில், வாழ்க்கை எனப்படுவது செயலே. வாழ்வின் ஒரு பகுதிதான் செயல் என்று நாம் கருதவில்லை. செயல்தான் வாழ்வின் முழுமையும். செயல், பகுதிபகுதிகளாக, துண்டாக்கப் பட்டுள்ளது. எண்ணத்தையும் தனித்துப் பிரிந்திருக்கும் இயல்பையும் கொண்டிருக்கும் ஞாபகத்தின் செயல்பாட்டு வழிமுறையால், செயல் பிளவுபடுகிறது.

நண்பர்: ஞாபகத்தின் குறுக்கீடு இல்லாமல், ஒவ்வொரு வினாடியும் எந்தவொன்றையும் முழுவது மாக அனுபவித்தல் என்ற கருத்தையா வலியுறுத்து கிறீர்கள்?

கிருஷ்ணமூர்த்தி: உங்கள் கேள்வி, ஞாபகம் என்ற விஷயத்தைப் பற்றிய விசாரணையைக் கோருகிறது. உங்களுக்கு ஞாபகங்கள் இருக்க வேண்டும். தெளிவானதாகவும் உறுதிப்பாட்டை கொண்டதாகவும் அவை இருந்தால், மேலும் சிறப்பே. தொழில்நுட்ப வேலைகள் செய்ய, ஏன், இங்கிருந்து உங்கள் வீட்டிற்கு போகக்கூட, உங்களுக்கு ஞாபகம் தேவைப்படுகிறது. ஆனால், ஞாபகத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு, எண்ணம் பயத்தைத் தோற்றுவிப்பது, முற்றிலும் வித்தியாசமானது.

இப்போது, பயம் என்றால் என்ன? பயம் எப்படித் தோன்றுகிறது? தயவு செய்து, எனக்குச் சொல்வீர்களா?

நண்பர்: கடந்த காலத்துடன் நான் பற்று கொள்வதால், பயம் உண்டாகிறது.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: 'பற்று' என்ற ஒரு விஷயத்தை மட்டும் இப்போது எடுத்துக் கொள்வோம். 'பற்று' என்ற சொல்லை எந்த அர்த்தத்தில் குறிப்பிடுகிறீர்கள்?

நண்பர்: மனம் ஒன்றினை விடாமல் பற்றிக் கொள்வதைக் குறிப்பதாக உள்ளது.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: அதாவது, மனம் ஏதோவொரு சில ஞாபகங்களைக் கெட்டியாகப் பிடித்து வைத்துக் கொள்கிறது – 'என் இளமை காலத்தில், அனைத்தும் எவ்வளவு இனிமையாக இருந்தது!' என்பது போல. இல்லையென்றால், எதிர்காலத்தில் நிகழக்கூடும் என்பவைகளில் பற்று வைத்தல். என்னைக் காக்கும் என்று நம்பி, ஒரு நம்பிக்கையில் பற்று வைக்கிறேன். ஒரு குறிப்பிட்ட மனப்பதிவுடன், குறிப்பிட்ட ஒரு மேசை நாற்காலியுடன், நான் எழுதும் புத்தகத்துடன், என்னை இணைத்துக் கொள்கிறேன். நான் எழுதும் புத்தகம்

எனக்குப் புகழ்பெற்று தரலாம் என்பதால் பற்று வைக்கிறேன். என் பாரம்பரியத்தின் மேல், என் குடும்பத்தின் மேல், என் வீட்டின் மேல், பல நினைவுகளின் மேல், என்னை இணைத்துக் கொள்கிறேன். அவைகளோடு என்னை நான் அடையாளப்படுத்திக் கொள்கிறேன். ஏன் இந்த பற்றுதல்?

நண்பர்: பயம்தான் நம் கலாச்சாரத்தின் அஸ்திவாரம், இல்லையா?

கிருஷ்ணமூர்த்தி: நாம் ஏன் பற்று கொண்டுள்ளோம்? 'பற்று' என்ற அந்தச் சொல் எதைக் குறிக்கிறது? நான் ஒன்றைச் சார்ந்திருக்கிறேன். நான் உங்களுக்குச் சொற்பொழிவாற்றலாம் என்பதால் நான் உங்களைச் சார்ந்திருக்கிறேன். உங்களைச் சார்ந்திருப்பதால், உங்கள் மீது பற்று வைக்கிறேன். அப்பற்றினால், எனக்கு சக்தியும், உற்சாகமும் இன்னபிற குப்பைகளும் கிடைக்கிறது! ஆக, உங்கள் மீது பற்று கொண்டிருக்கிறேன் என்பதற்கு என்ன பொருள்? நான் உங்களை நம்பியிருக்கிறேன்; அந்த மேசை நாற்காலி மேல் பற்று வைத்திருக்கிறேன். அந்த மேசை நாற்காலி, அந்தக் கோட்பாடு, அந்தப் புத்தகம், குடும்பம், மனைவி போன்ற பற்றுதல் கொண்டிருப்பதால், சுகம், கௌரவம், சமூக அந்தஸ்து ஆகியவற்றை நான் பெறக்கூடும். ஆகவே, அப்பற்றுதல்களை சார்ந்திருக்கிறேன். ஆக, சார்ந்திருப்பது என்பது ஒரு வகையான பற்றுதல் ஆகும்.

நான் ஏன் பிறவற்றை நம்பியிருக்கிறேன்? நீங்கள், எனக்கு இதற்கான பதிலைத் தரவேண்டாம். சுய விசாரணை செய்யுங்கள். நீங்கள் ஏதோவொன்றை சார்ந்திருக்கிறீர்கள் – உங்கள் நாட்டின் மீது, உங்கள் கடவுள்கள் மீது, உங்கள் கோட்பாடுகள் மீது, நீங்கள்

எடுத்துக் கொள்ளும் மருந்து வகைகள் மீது, மது வகைகள் மீது, ஏதோவொன்றை சார்ந்திருக்கிறீர்கள், இல்லையா?

நண்பர்: சார்ந்திருப்பது சமுதாய நியதிகளின் ஒரு பகுதி.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: சமுதாய வரைமுறைகளா உங்களைச் சார்ந்திருக்க வைக்கிறது? அவ்வாறெனில், நீங்கள் சமுதாயத்தின் அங்கமாக இருக்கிறீர்கள். சமுதாயம், உங்களைத் தவிர்த்து தனியாக இருக்க வில்லை. இந்த ஊழல் மிக்க சமுதாயத்தை நீங்கள்தான் உருவாக்கினீர்கள். நீங்கள் உருவாக்கிய அந்தச் சமுதாயக் கூண்டில் நீங்கள் சிறைப்பட்டு இருக்கிறீர்கள். அதனால் சமுதாயத்தை குறை சொல்லாதீர்கள். சார்ந்திருப்பதின் சிக்கல்கள் உங்களுக்குப் புரிகிறதா? ஏன் சார்ந்திருக்கிறீர்கள்?

நண்பர்: தனியாக விடப்பட்டதாக எண்ணாமல் இருக்க வேண்டி, சார்ந்திருக்கிறோம்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: பொறுங்கள். நான் ஏதோ ஒன்றைச் சார்ந்திருக்கிறேன். ஏனென்றால், அந்த ஒன்று என் வெறுமையை நிரப்புகிறது. என் வெறுமையை, என் மடமையை, என் அற்பத் தன்மையை, விஷய அறிவும், புத்தகங்களும் மூடி மறைக்கின்றன என்பதால் நான் அவற்றை நம்பியிருக்கிறேன். என் வெறுமையை மூடி மறைக்கிறது என்பதால் விஷய அறிவு எனக்கு மிகுந்த முக்கியத்துவம் பெற்றதாகி விடுகிறது. ஓவியங்களின் அழகைப் பற்றிப் பேசுகிறேன். ஏனென்றால், நான் அவற்றைச் சார்ந்திருக்கிறேன். ஆக, சார்ந்திருப்பது, எனது வெறுமையை, எனது தனிமையை, எனது இயலாமையை சுட்டிக் காட்டுகிறது, இல்லையா? இது ஒரு உண்மை. இதை தத்துவமாக்கி விடாதீர்கள், இந்த உண்மையோடு தர்க்கம் செய்யாதீர்கள்.

வெறுமையும் பற்றாக்குறையும் எனக்கில்லா விட்டால், உங்கள் பேச்சையோ செயலையோ நான் மதிக்க மாட்டேன், எதையும் நம்பியிருக்க மாட்டேன். வெறுமையாகவும் தனித்து விடப்பட்டும் நானிருப்ப தால், எப்படி வாழ்வதென்றே எனக்குத் தெரியவில்லை. எதற்கும் உதவாத ஒரு புத்தகத்தை எழுதுகிறேன் – அது என் வறட்டு கௌரவத்தை நிரப்புகிறது. தனிமைப்பட்டு இருக்க எனக்குப் பயம், என் வெறுமை எனக்குப் பயம். அதனால், உடைமைகளாலும், கருத்துக்களாலும் உறவுகளாலும் வெறுமையை நிரப்பப் பார்க்கிறேன்.

உங்கள் தனிமையை வெளிச்சம் போட்டுக் காட்ட உங்களுக்குப் பயம்தானே? உங்கள் வெறுமையை, உங்கள் தனிமையை, உங்கள் குறையை வெளித் திறந்து பார்த்ததுண்டா? இப்போது இங்கு அது நடக்கிறது, இல்லையா? அதன் விளைவாய், வெறுமையைக் கண்டு இங்கு பயப்படுகிறீர்கள்.

அடுத்ததாய் என்ன செய்யப் போகிறீர்கள்? என்ன நடக்கிறது? இதுவரை, உங்கள் வெறுமையை, அற்பத் தனத்தை மறைக்க, உறவுகளையும் கோட்பாடுகளையும் மற்ற பல விஷயங்களையும் சார்ந்திருந்தீர்கள். அந்த உண்மையை உணர்ந்ததும், இப்போது நீங்கள் சார்ந்திருக்கவில்லை, சுதந்திரமாக இருக்கிறீர்கள், இல்லையா? இந்த சுதந்திரமான நிலையில் வெளிப் படும் எதிர்வினை என்ன? ஞாபகத்தின் காரணமாகத் தோன்றும் பயமா? அல்லது, உண்மையிலேயே தோன்றும் பயமா? வித்தியாசத்தைப் பார்க்கிறீர்களா?

உங்களுக்காக நான் கஷ்டப்பட்டு விளக்குகிறேன், நிறைய வேலை எனக்கு, சரிதானே? (சிரிப்பு) நேற்று காலை செய்தித்தாளில் ஒரு கேலிச் சித்திரம் வெளியாகி

இருந்தது. இரண்டு சிறுவர்கள் – அதில் ஒரு சிறுவன் மற்றவனிடம் சொல்கிறான்: ''நான் பெரியவனான பிறகு, மிக உயர்ந்த தீர்க்கதரிசியாகப் போகிறேன். மேன்மையான சத்தியத்தைப் பற்றிப் பேசப் போகிறேன். ஆனால், யாரும் அதைக் கேட்டு நடந்து கொள்ள மாட்டார்கள்'' என்று. இதைக் கேட்ட இன்னொரு சிறுவன், ''யாரும் கேட்க மாட்டார்கள் என்றால் நீ ஏன் பேசப் போகிறாய்?" என்றான். அதற்கு முதலாமவன், ''தீர்க்க தரிசிகளான நாங்கள் மிகவும் பிடிவாதக்காரர்கள்" என்று பதில் சொன்னான். (சிரிப்பு)

சார்ந்திருந்ததால் உண்டான பற்றுதலின் மூலம் தோன்றும் பயத்தைப் பற்றிய திரையை, இப்போது அகற்றிவிட்டீர்கள். திரை விலகியதும், உங்கள் வெறுமையை, உங்கள் அற்பத் தன்மையை, உங்கள் புல்லறிவை நீங்கள் பார்த்து பயந்து போயிருப்பீர்கள், இல்லையா? பிறகு என்ன நிகழ்கிறது?

நண்பர்: நான் அதிலிருந்து தப்பித்துச் செல்ல முயற்சிப்பேன்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: பற்றுதல்கள் மூலமாகவும் சார்ந்திருத்தல் மூலமாகவும் நீங்கள் தப்பித்துப்போக முயற்சி செய்வீர்கள். அதனால் திரும்பவும் பழைய நிலைக்கே வந்து விடுவீர்கள். ஆனால், சார்ந்திருத்தலும் பற்றுதலும் உங்கள் வெறுமையை மூடி மறைக்கின்றன என்ற உண்மையைப் பார்த்தீர்களேயானால், நீங்கள் தப்பிக்க நினைக்கமாட்டீர்கள். உண்மையைப் பார்த்தறியாவிட்டால், தப்பிக்கத்தான் நினைப்பீர்கள், வழியைவேண்டுமானால் மாற்றுவீர்கள். முன்பு போதை மருந்துகளை நாடிப் போனீர்கள், இப்பொழுது, காமம் அல்லது வேறொன்றில் ஈடுபடுவீர்கள், அவ்வளவே.

உண்மையை என்னால் காண முடிந்தால், என்ன நிகழ்கிறது? இந்த ஆய்வில் முன்னேறிச் செல்லுங்கள்! நான், என் வீடு, என் மனைவி, என் படைப்புக்கள், என் இலட்சியம் ஆகியவற்றுடன் பற்றுதல் கொண்டுள்ளேன். என் வெறுமையை எவ்வாறு கையாள்வது என்று தெரியாததால், என்னுள் பயம் தோன்றுகிறது, பயத்திலிருந்து தப்பிக்க பிறவற்றை சார்ந்திருக்கிறேன், சார்ந்திருப்பவைகளின் மேல் பற்றுதல் வைக்கிறேன். ஆழமான வெறுமையை என்னுள் நான் உணரும்போது, நான் என்ன செய்ய?

நண்பர்: ஆழமான ஒரு உணர்வு உள்ளது.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: அதுதான் பயம். நான் பயப்படுகிறேன் என்பதைக் காண்கிறேன். உடனே எதன் மீதாவது பற்றுதல் வைத்து அதைச் சார்ந்திருக்கிறேன். வெறுமையைக் கண்டுபிடித்ததால் பயமா அல்லது வெறுமையைப் பற்றி ஞாபகம் ஏற்படுத்திய பயமா? கண்டுபிடிப்பு என்பது கடந்த கால ஞாபகம் தோற்றுவிக்கும் எதிர்வினையிலிருந்து முற்றிலும் வேறுபட்டது. இப்போது உங்களிடம் இருப்பது கண்டுபிடிப்பா அல்லது கடந்த கால ஞாபகத்தின் எதிர்வினையா? பதிலை என்னிடம் சொல்ல வேண்டாம். நீங்களே தீவிர சுயவிசாரணை செய்து கண்டுபிடியுங்கள்.

The Impossible Question என்ற
ஜே.கிருஷ்ணமூர்த்தியின் புத்தகத்திலிருந்து.
சானன், 03.08.1970

8

நானே அந்த பயம்

கிருஷ்ணமூர்த்தி: பயப்படுகிறேன் என்பதை நான் உணர்கிறேன். ஏன் பயப்படுகிறேன்? நான் கடந்த கால மனப்பதிவுகளின் தாக்கத்தோடு வாழ்கிறேன். நிகழ்காலத்தில் விழிப்புணர்வுடன் பார்த்தறிந்து வாழ்வது என்பது எனக்குத் தெரியாது. விழிப் புணர்வுடன் வாழ்வது என்பது எனக்கு முற்றிலும் புதிய விஷயம். புதியதாய் எதையும் செய்ய நான் பயப்படுகிறேன். என் மனமும் மூளையும் பழைய வழிமுறைகளை, வழித்தடங்களை பின்பற்றுகின்றன.

வாழ்வது, பணி புரிவது போன்ற அனைத்துமே பழைய சிந்தனைகளின் வழியிலேயே நடக்கிறது. ஆனால், எதையும் கற்றுக்கொள்வதற்கு, மனம், கடந்த கால மனப்பதிவுகளின் ஆதிக்கத்திலிருந்து விடுபட்டிருக்க வேண்டும். இக்கருத்தை உண்மை என்று நாம் ஊர்ஜிதப்படுத்தியிருக்கிறோம். ஆக, புதியதாய் கற்றுக் கொள்ள கடந்த காலத்தின் குறுக்கீடு இருக்கக் கூடாது என்ற உண்மையை ஒரு பக்கம் ஏற்றுக் கொண்ட நான், புதியதாய் எதைச் செய்யவும் பயப்படுகிறேன் என்பதையும் உணர்கிறேன். இங்கு இருமைநிலை ஏற்படுகிறது. உண்மையைப் பார்க்கிறேன், அதே நேரம் அதைப் பார்க்க அஞ்சுகிறேன்.

நண்பர்: புதிய விஷயத்தை பார்க்க நாம் எப்பொழுதுமே அஞ்சுகிறோமா என்ன?

கிருஷ்ணமூர்த்தி: மாற்றங்களைக் கண்டு நாம் அஞ்சவில்லையா?

நண்பர்: புதியது பற்றி அறிந்திருக்கவில்லை. அறிந்திருக்காதவைகளைக் கண்டு அஞ்சுகிறோம்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: ஆக, நாம் பழையனவற்றை விடாது பற்றிக் கொள்கிறோம். இதனால் பயம் ஏற்படுவது தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாகிறது. சமூகக் கிளர்ச்சிகள், கலகங்கள், போர்க் கலவரங்கள் போன்றவை நிகழ்கின்றன. வாழ்க்கை, மாற்றம் அடைந்து கொண்டே இருக்கிறது. இதனால் அச்சம் ஏற்படுகிறது. அச்சத்தைப் பற்றி எப்படி அறிந்துகொள்வது? அச்சத்தின் இயக்கம் எப்படிப்பட்டது? உங்களுக்குப் பலவித பயங்கள் உள்ளன என்பதைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு உங்களிடம் உள்ளதா?

நண்பர்: பல நேரங்களில் இருப்பதில்லை.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: இப்போது அது பற்றிய விழிப்புணர்வு உள்ளதா? மரணம், பண நஷ்டம், உறவினர் இழப்பு மற்றும் அவமானம் பற்றிய பயங்களும் உடல் ஆரோக்கியம் பற்றிய பயங்களும் உங்களுக்கு இருக்கிறது, இல்லையா? நீங்கள் பயப்படுகிறீர்கள் என்ற விழிப்புணர்வு இருக்கும்போது, என்ன நடக்கிறது?

நண்பர்: பயத்தை அக்ற்றிவிட முயற்சி செய்வேன்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: சரி, பிறகு என்ன நிகழ்கிறது?

நண்பர்: பயத்தை அடக்கப் பார்ப்பேன்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: ஒன்று, அடக்கப் பார்ப்பீர்கள் அல்லது தப்பியோட பார்ப்பீர்கள். பயம் என்ற உணர்விற்கும் பயத்தை ஒழித்துவிட வேண்டும் என்ற உணர்விற்கும் இடையே தோன்றும் முரண்பாடு, பயத்தை மேலும் அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

நண்பர்: நான் ஒரு கேள்வி கேட்கலாமா? 'நான்' என்ற உணர்வே மூளைதானே? புதுப்புது அனுபவங்களை சதா தேடியலைவதில் மூளை ஓய்ந்து போய், அது இளைப்பாற விரும்புகிறது.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: மூளையே, பழைய பாதையை விட்டுவிலக பயப்படுகிறது, அதுதான் பயத்திற்கான காரணம் என்றா சொல்கிறீர்கள்? நான் பயத்தைப் பற்றி அறிய விரும்புகிறேன் என்றால் நான் அறிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற உத்வேகத்துடனும் ஆர்வத்துடனும் இருக்க வேண்டும். நான் ஏற்கனவே ஒரு தீர்மானத்திற்கு வந்து விட்டேனென்றால், நான் ஆர்வத்துடிப்போடு இருக்க முடியாது.

பயத்திலிருந்து தப்பித்தல், பயத்தை அடக்குதல், பயத்தை ஒழித்துவிட வேண்டும் என்ற அவா ஆகிய உணர்வுகள், என்னை பயத்தை அறிய விடாமல் திசை திருப்புகின்றன. இவ்வுணர்வுகள் இருக்கக் கூடாது என்று சொல்ல வரவில்லை. ஆனால், இவ்வுணர்வுகளைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு இருந்தால், நான் எப்படி செயல்படுவேன்? என் பயங்கள் மிகவும் வலுவானவையாகவும் அழுத்தமானவையாகவும் இருந்து கஷ்டப்படுத்துவதால் அவற்றிலிருந்து தப்பியோட நான் விரும்புகிறேன். ஆனால், பயத்திலிருந்து விலகிச் செல்லும் அக்கணமே பயம் மேலும் விருத்தியடைகிறது. பயத்திலிருந்து விலகிச் செல்லுதல், பயத்தை மேலும் அதிகரிக்கிறது என்ற

உண்மையைப் பார்க்கிறீர்களா? அப்படிப் பார்ப்பதால், விலகிச் செல்லும் இயக்கம் இருப்பதில்லை, சரிதானே?

நண்பர்: எனக்கு இது புரியவில்லை. எனக்கு ஒரு பயம் இருந்து, அந்தப் பயத்திலிருந்து நான் விலகிச் செல்லும் போது, நான் விலகி எதை நோக்கி செல்கிறேனோ, அது என் பயத்தை முடிவிற்கு கொண்டுவரும், என்னை விடுவிக்கும் என்றே நான் நம்புகிறேன்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: நீங்கள் எதை எண்ணி பயப்படுகிறீர்கள்?

நண்பர்: பணம்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: நீங்கள் பணத்தைப் பற்றி பயப்படவில்லை, பணத்தை இழந்துவிடுவோமோ என்று பயப்படுகிறீர்கள். பணம் அதிகம் என்றால் களிப்பும் அதிகம்தானே! ஆனால், பணத்தை இழந்து விடுவோமோ என்று பயப்படுகிறீர்கள், இல்லையா? உங்கள் பணம் பத்திரமாக இருப்பதற்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்த பின்னரும், பயம் தொடர்கிறது.

மாற்றம் அடைந்து கொண்டே இருக்கும் இவ்வுலகில், எதற்கும் பாதுகாப்பு இல்லை. வங்கிகள் திவாலாகலாம், பொருளாதாரம் சீர்குலையலாம். உங்களிடம் நிறைய பணம் இருந்தாலும், அதை இழந்து விடுவோமோ என்ற பயம் எப்பொழுதும் இருக்கிறது. அப்பயத்திலிருந்து தப்பியோடுவதோ, அதை அடக்க முயற்சிப்பதோ, தீர்வு காண உதவுவதில்லை. 'பணநஷ்டம் பற்றி நினைக்கப் போவதில்லை' என்று நீங்கள் முடிவெடுத்த அடுத்த நிமிஷமே, பணத்தைப் பற்றி நீங்கள் கவலைப்படுகிறீர்கள். பயத்தைத் தடுக்க எடுக்கும் எந்த முயற்சியும், பயத்தை அதிகரிக்கச் செய்கிறது, பயம் தொடருகிறது என்பதுதான் உண்மை.

ஆக, நாம் இப்போது இரண்டு உண்மைகளை ஊர்ஜிதப்படுத்தியுள்ளோம்: 1. கற்றுக்கொள்வதற்கு ஆர்வம் இருக்க வேண்டும். மேலும் கடந்த கால மனப் பதிவுகளின் குறுக்கீடு அறவே இருக்கக் கூடாது. 2. பயத்தைப் பற்றி அறிந்துகொள்ள, பயத்திலிருந்து தப்பித்தல் என்பது இருக்கக் கூடாது. இப்போது, பயத்திலிருந்து நான் தப்பியோடாவிட்டால், என்ன நிகழ்கிறது?

நண்பர்: என்னை அதனோடு அடையாளப் படுத்துவதை நிறுத்தி விடுகிறேன்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: நீங்கள் பயத்தோடு அடையாளப் படுத்திக் கொள்வதை நிறுத்தி விடுகிறீர்கள். ஆனால், அதுவா கற்றல்?

நண்பர்: உங்கள் கேள்வி எனக்கு புரியவில்லை.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: முற்றுப்புள்ளி வைத்து நிறுத்தி விடுதல் என்பது கற்றல் இல்லை. பயம் இருக்கக் கூடாது என்ற விருப்பத்தால், அதிலிருந்து தப்பிக்க விரும்பு கிறீர்கள். நான் அச்சமுற்றுள்ளேன், பயத்தைப் பற்றி அறிந்துகொள்ள விரும்புகிறேன். பயத்தின் இயக்கத்தைப் பற்றி கற்றுக்கொள்ள விரும்புகிறேன். இதனால், என்ன நிகழ்கிறது? நான் பயத்திலிருந்து தப்பியோட முயற்சிப்பதில்லை, அதை அடக்கிவிடப் பார்ப்பதில்லை, அதைத் தவிர்க்க முயல்வதில்லை. அதைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்ள முயற்சி செய்கிறேன்.

நண்பர்: பயத்தை எவ்வாறு விலக்கிவிடுவது என்று எண்ணிப் பார்க்கிறேன்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: பயத்தை விலக்கிவிட எண்ணும் 'அவர்' யார்? நீங்கள் விலக்கிவிட விரும்புகிறீர்கள்

என்றால் நீங்கள் பயத்தைத் தடுக்க முயல்கிறீர்கள் என்றாகிறது. அதன் காரணமாய், பயம் அதிகரிக்கிறது என்ற இந்த உண்மையை உங்களால் பார்க்க முடியாவிட்டால், மன்னிக்கவும், என்னால் உங்களுக்கு உதவ இயலாது.

நண்பர்: நாம் பயத்தை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: நான் பயத்தை ஏற்றுக் கொள்ள வில்லை. பயத்தை ஏற்றுக் கொள்ளும் அந்த நபர் யார்?

நண்பர்: ஒன்றிலிருந்து தப்பிக்க முடியாதென்றால், ஒருவர் அதை ஏற்றுக் கொண்டாக வேண்டும்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: கதைப் புத்தகம் படிப்பது, தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகள் பார்ப்பது, கோயிலுக்குப் போவது, பிறருடைய அனுபவங்கள் பற்றிய நூல்களைப் படிப்பது போன்ற செயல்களால் பயத்தைத் தடுக்க முயன்றால் அத்தகைய செயல்களே பயம் அதிகரிப் பதற்கும் வலுவடைவதற்கும் காரணமாகின்றன. இந்த உண்மையை தெரிந்து கொண்டதும், நான் அச்செயல்களைச் செய்ய மாட்டேன். பயத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு ஏற்பட்டதும், என்ன நடக்கிறது?

நண்பர்: பயத்தின் இயக்கத்தைப் பற்றிய புரிதல் உண்டாகிறது.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: இயக்கத்தைப் புரிந்து கொள் கிறீர்கள். பிறகு, என்ன நடக்கிறது?

நண்பர்: நீங்கள் பயத்தை நேருக்கு நேர் பார்க்கிறீர்கள்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: பிறகு?

நண்பர்: எந்தவொரு திசையிலும் இயக்கம் இருப்பதில்லை.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: இயல்பாக இப்போது எழக்கூடிய கேள்வி 'பயத்தை நோக்கும் இவர் யார்?' என்பதே. 'நான் பயத்தை நேருக்கு நேர் பார்க்கிறேன். நான் பயத்தைப் பற்றி அறிந்து கொள்கிறேன்' என்று நீங்கள் கூறும்போது, பயத்தைப் பார்க்கும் அந்த 'நான்' யார்?

நண்பர்: பயம்தான்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: பயம், பயத்தைப் பார்க்கிறதா? தயவு செய்து யூகிக்காதீர்கள், தீர்மானத்திற்கு வந்து விடாதீர்கள். கண்டுபிடியுங்கள். தைரியத்தை வரவழைத்துக் கொண்டு, பயத்திற்கு எதிராக மதிற்சுவரை இப்போது மனம் எழுப்பவில்லை. இந்நிலையில் பயத்தைப் பார்ப்பது யார், என்னில் ஒரு பகுதியா?

நண்பர்: பார்ப்பவர், கடந்த காலத்தின் விளைவாக இருக்க முடியாது. அக்கணத்தில் ஏற்படும் புதியவொன்றாகத்தான் இருக்க வேண்டும்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: பார்ப்பது, கடந்த காலத்தின் தாக்கத்தால் நிகழ்கிறதா என்பதல்ல என் கேள்வி. பயத்தைப் பற்றி அறிந்துகொள்ள விரும்புகிறேன், பயத்தைக் கண்காணிக்கிறேன் என்றால் கண்காணிப்பவர் யார்? என்பதே கேள்வி.

நண்பர்: என்னைப் பற்றிய என் உருவகம்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: யார் கண்காணிக்கிறார்? என்ற கேள்வியில் கண்காணிக்கப்படும் ஒரு பொருளும் கண்காணிக்கும் ஒருவரும் இருப்பதாக – இருமை நிலை இருப்பதாக, பிரிவினை இருப்பதாக – பொருள் தொனிக்கிறது. ஏன் இந்தப் பிரிவினை? இந்தக் கேள்விக்கு எனக்குப் பதில் சொல்லுங்கள். இதைப்

பற்றி பிறர் சொன்னதை, என்னையும் சேர்த்துதான் சொல்கிறேன், திரும்ப கூறாதீர்கள். நீங்களே கண்டுபிடியுங்கள்.

நண்பர்: கண்காணிக்க எனக்கு விருப்பம் இருக்கிறது.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: ஆக, உங்கள் விருப்பம் சொல்கிறது 'கவனமாகப் பார், தப்பிக்க வழி தெரியலாம்' என்று. 'நான் தப்பிக்க முயற்சி செய்யக்கூடாது என்பதைப் புரிந்து கொண்டுவிட்டேன்' என்று சொன்னீர்கள். இப்போது உங்கள் விருப்பம், உங்களை பூடகமாக தப்பித்துச் செல்ல வைக்கிறது. ஆக, பயத்தை இன்னும் வேறொருவராய் தள்ளி நின்றுதான் நீங்கள் பார்க்கிறீர்கள். பயத்திலிருந்து விடுபட வேண்டுமென்ற நோக்கத்தோடுதான் நீங்கள் அதை கண்காணிக்கிறீர்கள். நீங்களும் உங்களால் அடக்கப்பட வேண்டிய பயமும் என்ற பிரிவுபட்ட நிலை, பயத்திற்கு மேலும் வலுவூட்டுகிறது. ஆகவே, நான் மீண்டும் 'பயத்தைக் கண்காணிக்கும் 'அவர்' யார்?' என்ற வினாவை எழுப்புகிறேன்.

நண்பர்: 'பயத்தைக் கண்காணிக்கும் 'அவர் யார்?' என்ற கேள்வியை எழுப்பும் 'இவர்' யார்? என்ற விஷயமும் இங்கு வருகிறதல்லவா?

கிருஷ்ணமூர்த்தி: நான் அந்தக் கேள்வியைக் கேட்கிறேன்.

நண்பர்: ஆனால், யார் அந்தக் கேள்வியைக் கேட்கிறார்?

கிருஷ்ணமூர்த்தி: நீங்கள் விஷயத்தை இன்னும் கொஞ்சம் மேற்கொண்டு எடுத்துச் செல்கிறீர்கள், அவ்வளவே. தயவுசெய்து கவனியுங்கள். இந்த

விஷயத்தை ஆய்வு செய்ய இதுவே பொருத்தமான வழி. மிகுந்த கவனத்துடன் இவ்வழியில் பார்த்தீர்களே யானால், பயத்திலிருந்து நீங்கள் விடுதலை பெறலாம். ஆனால், அவ்வாறு நீங்கள் செய்யவில்லை.

செல்வத்தை இழந்து விடுவோமோ என்ற பயம் எனக்குள்ளது. பயத்திலிருந்து தப்பிக்க, அந்த விஷயத்தைப் பற்றி நினைக்காமல் இருக்கிறேன். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு தவிர்க்கிறேனோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு பயம் அதிகரிக்கிறது. தவிர்ப்பது எவ்வளவு முட்டாள்தனமானது என்பதைப் புரிந்து கொள்கிறேன். பயத்தின் இயக்கத்தைப் பார்க்கும் 'இவர் யார்? என்ற கேள்வி எழுகிறது. பயத்தை ஒழித்துவிட வேண்டும் என்ற விருப்பம்தான் பயத்தைக் கண்காணிக்கிறது என்ற பதில் கிடைக்கிறது. இவ்வித கண்காணித்தல், பயத்தை வலுவடையச் செய்கிறது என்ற உண்மை புரிகிறது. உண்மை புரிந்ததும் பயத்தை ஒழிப்பது பற்றிய விருப்பம் மறைந்து விடுகிறது.

விஷப் பாம்பை பார்க்கிறேன். அதைத் தொட வேண்டும் என்ற விருப்பம் போய்விடுகிறது. போதை மருந்துகளின் தீமையைப் பார்க்கிறேன் – அவற்றை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற விருப்பம் ஓடிவிடுகிறது. ஒன்றின் தீமையைப் பார்க்காதவரையில், அது தொடரும். அது போலவே பயத்திலிருந்து தப்பியோடுவது பயத்தை வலுவடையச் செய்கிறது என்பதை நான் பார்க்காதவரையில், நான் தப்பியோடிக் கொண்டுதான் இருப்பேன். எந்தக் கணத்தில் அவ்வுண்மையை உணர்கிறேனோ, நான் தப்பித்து ஓட மாட்டேன். அதன்பின் என்ன நிகழும்?

நண்பர்: பயந்து போயிருக்கும் ஒருவர், எவ்வாறு உணருவார்? அவர் பயத்தில் நடுங்கிக் கொண்டிருப்பார்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: பயத்தைப் பற்றிப் பார்க்கவே நடுக்கம் என்றால் நீங்கள் அதைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளவே முடியாது. நீங்கள் அறிந்துகொள்ள விரும்பினால், நடுக்கம் கொள்ளாதீர்கள்! அவ்வளவு எளிமையான விஷயம் இது! நீந்தத் தெரியாதென்றால், நீங்கள் ஆற்றில் குதிக்க மாட்டீர்கள்! பயத்தைப் பார்க்க பயந்தால் பயத்தை ஒழிக்க முடியாது என்று அறிந்திருக்கும் நான், பயத்தை உண்மையிலேயே பார்க்க விரும்பினால், 'எதைப் பற்றியும் கவலை இல்லை, நான் பார்ப்பேன்' என்று சொல்வேன்.

நண்பர்: பயத்திலிருந்து விலக நினைக்கும் விருப்பம்தான், கூடுதல் பயத்தைக் கொண்டு வருகிறது என்று சொல்லப்பட்டது. பயத்திலிருக்கும்போது, அதிலிருந்து விடுபட, நான் எப்பொழுதுமே பயத்தைச் சிறிதே என்னைச் சார்ந்ததாக்கி விடுவேன். அப்படி செய்வதால், பயத்துடன் என்னை அடையாளப்படுத்திக் கொள்ள முடியும் என்பதாலும் என்னை ஒருமைப் படுத்திக் கொள்ள முடியும் என்பதாலும் அவ்வாறு செய்வேன்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: ஓ, நீங்கள் அப்படி அதைப் பார்க்கிறீர்கள்! நம் மீது நாமே விளையாடிக் கொள்ளும் தந்திரங்கள் இவை! கவனியுங்கள். இதையெல்லாம் சொல்வது யார்? பயத்துடன் உங்களை அடையாளப் படுத்திக் கொள்ள நீங்கள் முயற்சி செய்கிறீர்கள்.

நண்பர்: நான்தான் அந்த பயம்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: ஆஹா! நீங்கள் சொல்வது போல், நீங்கள்தான் அந்த பயம் என்றால், பிறகு என்ன நடக்கிறது?

நண்பர்: பயத்துடன் ஒத்திசைந்து போகும்போது, அது குறையத் தொடங்குகிறது.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: இல்லையில்லை, ஒத்திசைந்து போவதில்லை! நீங்கள்தான் பயம் என்ற பிறகு, பயம், உங்களை விட்டு பிரிந்து தனித்து நிற்கும் ஏதோ ஒன்றல்ல. என்ன நேரிடுகிறது? நான் கறுத்த நிறத்தவன். அவ்வாறிருக்க அஞ்சுகிறேன். ஆனாலும் 'ஆமாம், நான் கறுப்பு' என்று சொல்கிறேன். அவ்வளவுதான், முடிந்தது, இல்லையா? நான் தப்பியோடவில்லை. பிறகு என்ன?

நண்பர்: ஏற்றுக்கொள்ளுதல்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: நான் ஏற்றுக்கொள்கிறேனா? மாறாக, நான் கறுப்பு என்பதை மறந்தே விடுகிறேன். என்னைப் பற்றி நான் தெரிந்து கொள்ள விரும்புகிறேன். என்னைப் பற்றி நான் முழுவதாகவும் ஆர்வத்துடனும் அறிந்துகொள்ள வேண்டும். ஏனென்றால், என் செயல்பாட்டிற்கு அஸ்திவாரமாக அமைவதே என்னைப் பற்றிய தன்னறிவே ஆகும். தன்னறிவு இல்லாவிட்டால், குழப்பமான வாழ்க்கையை நடத்துவேன். என்னைப் பற்றி அறிந்து கொள்ள நாம் எவரையும் பின்பற்றி நடக்க முடியாது. யாரையாவது பின்பற்றி செல்கிறேன் என்றால் என்னை அறிந்து கொள்ள முடியாது. அறிந்து கொள்வது என்பதில் கடந்த காலத்தின் குறுக்கீடு இல்லை என்ற உட்கருத்து பொதிந்துள்ளது.

அசாதாரணமாகவும் ஜீவத்துடிப்போடும் ஆற்றலோடும் இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் என்னை அறிந்து கொள்ள கடந்த கால மனப்பதிவுகள் உதவாது. ஆகவே, ஒரு புதிய மனம் கொண்டு அதைக் காண வேண்டும். கடந்த கால நினைவுகளின் தாக்கம் செயல்பட்டுக் கொண்டிருந்தால், புதிய மனம் இருக்காது என்ற

உண்மையை நான் உணர்கிறேன். இந்தத் தெளிவுடன், புதிய மனதுடன் நான் பயத்தை அறிந்து கொள்ளப் போகிறேன். அதைப் பற்றிய கற்றல் பயணத்தில் நான் எந்நேரமும் அதனுடன் இயங்கிக்கொண்டிருக்கிறேன். என்னை அறிந்து கொள்ள, கடந்த கால மனப்பதிவுகளின் தாக்கம் இருக்கக் கூடாது என்ற பேருண்மையை அறிகிறேன்.

இந்நிலையில் 'பயத்தைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ளப் போகிறேன்' என்ற வாசகத்தில் தொக்கி நிற்பது, நான் எது வந்தாலும் பயத்திலிருந்து தப்பியோட மாட்டேன் என்பதே. மறைமுகமாகக்கூட தப்பிக்கும் விருப்பம் என்னிடம் இருக்கக் கூடாது. ஆக, பிரிவினையின்றி பயத்தை நோக்கக் கூடிய மனத்திற்கு ஏற்படக் கூடியது என்ன? பிரிவினை என்று குறிப்பிடப்பட்டது, பயத்திலிருந்து தப்பித்தல், அதை அடக்குதல், அதை ஒழித்தல் என்பன போன்றவற்றையே. தப்பித்தல் என்ற கேள்விக்கே இடமில்லை என்ற நிலைப்பாடுடைய மனம், பயத்தை எவ்வாறு எதிர்கொள்கிறது? என்பதை எண்ணிப் பாருங்கள், கண்டுகொள்ளுங்கள்.

The Impossible Question என்ற
ஜே.கிருஷ்ணமூர்த்தியின் புத்தகத்திலிருந்து.
சானன், 02.08.1970

9

பயம், பாதுகாப்பின்மை பற்றிய உணர்வா?

பயம் இருக்குமிடத்தில் துக்கம் இருக்கும். அடிப்படையில், பயம் என்றால் என்ன? பாதுகாப்பின்மை பற்றிய உணர்வா? பூரணமான பாதுகாப்பை ஒரு குழந்தை கோருகிறது. இன்று தந்தையும் வேலைக்குப் போகிறார், தாயும் வேலைக்குப் போகிறார். பெற்றோர்கள் மிகுந்த செல்வத்தைக் குவிப்பதிலும், ஆடம்பரச் சாதனங்களை மேலும் மேலும் வாங்குவதிலும், சமுதாய அந்தஸ்த்தை உயர்த்திக் கொள்வதிலும் மும்முரமாக ஈடுபட்டுள்ளார்கள். குழந்தைக்கு முழு அரவணைப்பைத் தருவதற்கு அவர்களுக்கு நேரமில்லை. வீடு, இரண்டுபட்டுக் கிடக்கிறது. உங்களுக்கும் எனக்கும் மட்டுமல்ல, அனைவருக்கும், பாதுகாப்பு என்பது வாழ்க்கைக்குத் தேவையான, இன்றியமையாத ஒன்று.

குப்பத்தில் வாழ்ந்தாலும் கோபுரத்தில் வாழ்ந்தாலும், பாதுகாப்பு என்பது மிகவும் அவசியமான ஒன்று. பாதுகாப்பு இல்லையென்றால் மூளையால் தெளிவோடும் திறமையோடும் செயல்பட முடியாது. உதாரணத்திற்கு இந்தச் செயல்பாட்டு முறையைப் பார்ப்போம்: எனக்குப் பாதுகாப்பு வேண்டும். உண்ண

உணவு, உடுக்க உடை, இருக்க இடம் எனக்கு வேண்டும், எல்லோருக்குமே வேண்டும். நான் அதிர்ஷ்டக் காரனாய் இருந்தால், உணவு, உடை மற்றும் வீடு போன்றவற்றிற்கு ஏற்பாடு செய்துவிடலாம். ஆனால், மனோரீதியான பாதுகாப்பை முழுமையாகப் பெறுவதென்பது கொஞ்சம் சிரமமான காரியம்.

மனோரீதியான பாதுகாப்பை, ஒன்றின்மேல் நம்பிக்கை வைப்பதின் மூலம் பெற முயற்சிக்கிறேன். என் தேசத்தைச் சார்ந்திருப்பதின் மூலமும் என் குடும்பத்தைச் சார்ந்திருப்பதின் மூலமும் பாதுகாப்பு உணர்வைப் பெற அவற்றை நாடுகிறேன். என் அனுபவங்களையும் நம்புகிறேன். அந்த நம்பிக்கை, அந்த அனுபவம், அந்தக் குடும்பம் மேல் வைத்த நம்பிக்கை அச்சுறுத்தப்படும்போது நம்பிக்கை வீணாகிப் போகுமோ, பாதுகாப்பு கிடைக்காதோ என்ற பயம் வருகிறது. முன்பின் அறியாத ஒன்றைச் சந்திக்க நேர்ந்தால், பயம் வருகிறது. நிச்சயமற்றத் தன்மை கொண்ட எதிர்காலம் பயத்தை உருவாக்குகிறது. என்னைவிட உயர்ந்தவராக நான் கருதும் உங்களுடன் என்னை ஒப்பிடும்போது, பயம் வருகிறது.

சானன், 25.07.1972

10

வார்த்தைகளுக்கு அடிமையான மனம்

பயத்தை அறவே ஒழித்துவிடுவது, மனதில் அது ஆக்ரமித்துக் கொண்டிருக்கும் இடத்தைக் காலி செய்து விடுவது என்பதைப் பற்றி பேசலாமென்றிருக்கிறேன். இந்த விஷயம், உங்களில் பலருக்கு பரிச்சயம் இல்லாதவொன்றாக இருக்கலாம். இவ்விஷயம் பற்றி விளக்கமாக இல்லாமல், ஆழமாக ஆய்வு செய்ய விரும்புகிறேன். பயத்தைப் பற்றிய விவரங்கள் அவரவர்களிடத்திலேயே இருக்கும் என்பதால், அதைப் பற்றி விளக்கமாய் பேசத் தேவையில்லை.

பயத்தின் நிழல்கூட இல்லாமல், ஒட்டுமொத்தமாக, பயத்தை மனதிலிருந்து காலி செய்துவிட முடியுமா? எந்தவித பயமாக இருந்தாலும், அது, பிரமையை, பொய்த் தோற்றத்தைத் தோற்றுவிக்கிறது. பயம், மனதை மந்தமாக்குகிறது, குறுகிய நோக்குடையதாக்குகிறது. பயம் இருக்குமிடத்தில் சுதந்திரம் இருப்பதில்லை. சுதந்திரம் இல்லாமல், அன்பு தோன்றாது. இருட்டைக் கண்டால் பயம், பாம்பைக் கண்டால் பயம், உடல் உபாதை, வயோதிகம், மரணம் ஆகியவற்றைப் பற்றிய பயம், சமூகம் என்ன சொல்லுமோ என்ற பயம் என்பது போன்ற எண்ணற்ற பயங்களில் ஏதோ ஒரு வகை பயம்,

நம்மில் பெரும்பாலானவர்களுக்கு இருக்கிறது. பயத்திலிருந்து முழுவதுமாக விடுபட்டு இருத்தல் என்பது சாத்தியமான ஒன்றா?

இப்போது பயத்தால் ஏற்படும் விளைவுகளைப் பார்க்கலாம். பயம், ஒருவரை பொய் சொல்ல வைக்கிறது, நேர்மையற்றவராக்குகிறது, குறுகிய நோக்குடையவராக்குகிறது, சிந்தனை வளமற்ற வராக்குகிறது. பயமிருந்தால், மனதின் இருட்டு மூலைகளில் ஒளிந்திருக்கும் வக்கிரங்களை விசாரணை செய்து வெளிச்சத்திற்கு கொண்டுவர முடியாது.

விஷப் பாம்பைக் கண்டால் விலகிச் செல்லுதல், மலை முகட்டின் சரிவிலிருந்து தள்ளிப் போதல், தண்டவாளத்தில் விழாமலிருத்தல் போன்ற தன்னிச்சை யாய் தோன்றும் உடல் பாதுகாப்பு உந்துதல்கள், ஆரோக்கியமானவை, புத்திசாலித்தன மானவை, இயல்பானவை. ஆனால், நான் பேசிக் கொண்டிருப்பது, மனோரீதியான தற்காப்பு உணர்வுகளைப் பற்றி. இவ்வுணர்வுகள், வியாதிகளைப் பற்றிய பயத்தையும் எதிரிகளைப் பற்றிய பயத்தையும் தூண்டி விடுகின்றன. பல்வேறு வழிகளில் மனத்திருப்தி பெற முயல்கிறோம்.

நுண்கலைகளிலிருந்து, இசையிலிருந்து, தோழமை யிலிருந்து, திருப்தியை பெற்றுவிட அவற்றை நாடு கிறோம். ஆனாலும், நமக்குள் பயம் தொடருகிறது. எனவே, பயத்தை எப்படி ஒழித்துக் கட்டுவது என்று அலையாமல், பயத்தின் மொத்த இயக்கத்தையும் விழிப்புடன் பார்த்து, அதைப் புரிந்து கொள்வது அவசிய மான ஒன்றாகும். பயத்திலிருந்து தப்பியோட பல வழிகள் உள்ளன - ஆனால், அப்படித் தப்பிப்பதின் மூலம் நாம் என்றுமே பயத்திலிருந்து விடுதலை பெற மாட்டோம்.

பயம் என்றால் என்ன, அதை எவ்வாறு அணுக வேண்டும் என்பது போன்ற விஷயங்களில் அக்கறை கொண்டு ஆராய்ந்தீர்களென்றால், எப்படி சொல் லானது, ஆய்வுப் பொருளை விட முக்கியத்துவம் பெற்று விடுகிறது என்பதைக் காண்பீர்கள். 'தனிமை' என்ற சொல்லை எடுத்துக் கொள்ளலாம். காரணமில்லாமல், தான் ஒதுக்கிவிடப்பட்டதாக திடீரென உணர்வதையே 'தனிமை' என்று நான் பொருள் கொள்கிறேன். இம்மாதிரி நீங்கள் எப்போதாவது உணர்ந்திருப்பீர்களா என்று எனக்குத் தெரியவில்லை.

உங்கள் குடும்பத்தாருடனோ உங்கள் அண்டை வீட்டுக்காரர்களுடனோ கூடி இருக்கும்போது கூட, இந்தத் தனிமை உணர்வு வரலாம். நண்பர்களுடன் உலாவும்போது கூட வரலாம். கூட்டம் நிரம்பி வழியும் பேருந்தில் பயணிக்கும்போதுகூட அவ்வுணர்வு வரலாம். அப்படி உணர்ந்த அந்த அனுபவத்தின் ஞாபகம், தனிமை பற்றிய பயத்தைத் தோற்றுவிக்கிறது. அல்லது, இப்படியும் நடக்கலாம் – உங்கள் அன்பிற் குரியவர் இறந்து விடுகிறார், அப்போது நீங்கள் தனித்து விடப்பட்டதாக உணருகிறீர்கள். இந்தத் தனிமை யுணர்விலிருந்து தப்பிக்க, சினிமாவிற்குப் போகிறீர்கள், ரேடியோ கேட்கிறீர்கள், குடிக்கிறீர்கள், உடலின்பத்தில் ஈடுபடுகிறீர்கள், தேவாலயத்திற்குப் போய், கடவுளை வழிபடுகிறீர்கள். தேவாலயத்திற்குப் போவது ஒருவித மான தப்பித்தல், அது போலவே, மது அருந்துவதும் மற்றொரு விதமான தப்பித்தல் – தப்பித்தல்கள் அனைத்துமே அடிப்படையில் ஒன்றுதான்.

இப்போது – 'தனிமை' என்ற அந்தச் சொல், நம்மை அந்த உணர்வைப் பற்றிய முழுமையான புரிதலை பெறவிடாமல் தடுக்கிறது. கடந்த கால அனுபவங்

களோடு தொடர்பு கொண்டிருக்கும் அந்தச் சொல், அபாயவுணர்வை எழுப்பி, பயத்தைத் தூண்டுகிறது. அதன் காரணமாய், நாம் தப்பியோடப் பார்க்கிறோம். இப்போது நான் சொல்வதை மட்டும் கேட்பதாக இல்லாமல், நிலைக்கண்ணாடியில் பார்த்துக் கொள்வது போல் உங்கள் எண்ணவோட்டத்தையும் பாருங்கள். வார்த்தை மிகுந்த முக்கியத்துவம் பெறுவதை காண்பீர்கள். கடவுள், பொதுவுடைமை, நரகம், சொர்க்கம், தனிமை, மனைவி, குடும்பம் என்ற சொற்களுக்குத் தான் எத்தகைய வலிமை! நம் மீது எவ்வளவு அதீதமான தாக்கத்தை அவை ஏற்படுத்துகின்றன! அவ்வார்த்தைகளுக்கு நாம் அடிமைப்பட்டிருக்கிறோம். வார்த்தைகளுக்கு அடிமையான மனம், பயத்திலிருந்து ஒருபோதும் விடுபடாது.

தனக்குள் இருக்கும் பயத்தைப் பற்றி அறிந்து கொண்டு விழிப்புணர்வு பெறுவதின் நோக்கம், அறிந்து கொண்டதை வார்த்தைகளால் விளக்குவதற்காக அல்ல. வார்த்தைகள், கடந்த காலத்தின் மனப்பதிவுகள் மற்றும் விஷய அறிவின் தொகுப்பு. பயத்தை, வார்த்தைகளின் தலையீடின்றி மற்றும் பயத்தைப் பற்றிய அறிவை சேகரிக்க வேண்டும் என்ற இலக்கின்றி நோக்கும்போது, பயம் அனைத்தும் நீங்கி, மனம் முழுவதுமாக நிர்மலமாகி விடும்.

வார்த்தைகளின் தாக்கம் அறவே நீங்கி, தன்னை உள்முகமாக ஆழமாக நோக்கும்போது, மனவெளி, நிறை சூன்யமாகிறது. பயம் என்பதின் முழு உட்பொதிவையும், மனம் புரிந்துகொள்வதால், பிரக்ஞைநிலை பயங்களும், ஆழ்மனப் பயங்களும் இல்லாதொழிகின்றன. அந்நிலையில், எளி வந்த மாசறுநிலை உதயமாகிறது. கிருத்துவர்கள் பலருக்கு

மாசறுநிலை (innocency) என்பது ஒரு சின்னமாக இருக்கிறது. ஆனால், உண்மையிலேயே அந்த நிலையில் இருப்பதைப் பற்றி இங்கு நான் பேசுகிறேன்.

பயம் நீங்கி இருப்பதால், மனம், அக்கணத்திலேயே முற்றிலுமாக முதிர்ச்சி அடைகிறது, தெளிவு பெறுகிறது. காலத்தின் ஓட்டத்தில் பயணிக்க வேண்டிய தேவை அதற்கில்லை. ஒவ்வொரு எண்ணத்தைப் பற்றிய, சொல்லைப் பற்றிய, சங்கேதங்கள் பற்றிய முழுமையான கவனம் இருந்தால் மட்டுமே, மனமுதிர்ச்சி அடைய முடியும். வார்த்தைகள், விளக்கங்கள், நியாயப்படுத்தல் அல்லது கண்டனம் செய்தல் போன்றவற்றின் குறுக்கீடு இல்லாமல் இருந்தால்தான், மனம், முழுமையான கவனத்தோடு இருக்க முடியும். அத்தகைய மனம், தனக்குத்தானே ஒளி விளக்காகிறது. தானே ஒளிரும் மனதில், பயமில்லை.

சானன், 02.08.1962

11

கருத்துரு பற்றிய விழிப்புணர்வு

நீங்கள் ஒரு சிறிய கிராமத்தில் வசிக்க நேர்ந்தால், அண்டை வீட்டுக்காரர் உங்களைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறார் என்பதுகூட பெருமளவிற்கு முக்கியத்துவம் பெற்று விடுகிறது. விரும்பியதை நிறைவேற்ற முடியாமல் போய்விடுமோ, சாதிக்க முடியாமல் போய்விடுமோ, வெற்றி கிடைக்காமல் போய்விடுமோ என்பது போன்ற பற்பல பயங்கள் உள்ளன. பல்வேறு வகைப்பட்ட பயங்களைப் பற்றி உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்கும்.

பயத்தை எதிர்ப்பது மட்டும், அதனை முடிவிற்கு கொண்டுவந்து விடாது. வார்த்தையளவிலோ அல்லது அறிவுப்பூர்வமாகவோ, பயத்தை நியாயப்படுத்தி விட்டு, அதற்கெதிராக அரண் அமைக்கும் அளவிற்கு நீங்கள் சாமர்த்தியசாலியாக இருக்கலாம். ஆனால், அந்த மதிலுக்கு பின்னால் இருந்து கொண்டு, பயம் உங்களை ஓயாமல் பயமுறுத்திக் கொண்டிருக்கும். பயத்திலிருந்து விடுபடாதவரை, உங்களால் ஒழுங்காக சிந்திக்க முடியாது, உணர முடியாது, வாழ முடியாது. நீங்கள் இருட்டில், பயத்தில் வாழ்கிறீர்கள்.

நரகம் என்பது போன்ற வேறு பலவற்றையும் சொல்லி, மதம், உங்களுக்குள் பயத்தை வளர்க்கிறது. அரசாங்கமும் அதன் கொடுமையான கட்டுத் திட்டங்களும் பயத்தைத் தோற்றுவிக்கின்றன. அரசாங்கம், கொடுமையான ஆட்சியாளர், உங்களுக்கு எது நல்லது என்று தெரிந்து வைத்திருக்கும் அந்த 'பெரிய' அண்ணன், 'பெரிய' தந்தை என்று பலரை, பலவற்றை நீங்கள் கருத்தில் கொண்டு நடக்க வேண்டியிருக்கிறது. உண்மையில், நாமிருக்கும் நிலையில் பயத்திலிருந்து முழுவதுமாக விடுதலை பெறுவது என்பது சாத்தியம் தானா? இதைப் பற்றி நாம் கலந்துரையாடினால், பயத்தைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ள முடியும்.

'இந்தப் பயத்தை விட்டொழிக்க நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?' என்று நீங்கள் ஒருவரை கேட்டால், அவருக்குத் தெரிந்த வழியை அவர் உங்களுக்குச் சொல்லலாம். ஆனால், அந்த ஒருவரை நீங்கள் நம்பியிருக்க வேண்டிய நிலை தோன்றுவதால், நீங்கள் மற்றொரு தடத்தில் வேறொரு பயத்தில் மாட்டிக் கொள்கிறீர்கள்.

நண்பர்: நமக்கு வரவிருக்கும் ஆபத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு தோற்றுவிக்கும் பயம், பல பிரச்சினைகளைக் கொண்டு வருகிறது.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: ஆபத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு மற்றும் எதிர்வினை, ஆரோக்கியமானதே. அவ்வித உணர்வு வரவில்லையென்றால், எதிர்படும் ஆபத்தால், நீங்கள் கொல்லப்படலாம். மலையுச்சியின் சரிவில் நின்றுகொண்டு, நீங்கள் கவனம் செலுத்தாமல் இருந்தால், அது பேராபத்தில் முடியும். ஆனால், அந்தப் பயம், மனோரீதியான பயத்தையும் உருவாக்கி விடுகிறது. இது மிகவும் சிக்கலான பிரச்சினை.

'எனக்குப் பயம் இருக்கிறது. அதைத் துடைத்துவிடப் போகிறேன்' என்று வசனம் பேச, அது ஒன்றும் அத்தனை லேசான விஷயமல்ல. பயத்தைப் புரிந்துகொள்ள, முதலில் வார்த்தைகளைப் பற்றிய தெளிவு இருக்க வேண்டும். வார்த்தைகள், பயத்தின் உண்மை ரூபம் அல்ல என்பதையும், மாறாக, அவை பயத்தை உண்டாக்குகின்றன என்பதையும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஆழ்மன நிலையில், பயத்தின் மொத்த அமைப்பே, வாய்மொழியின்பாற்பட்டது. 'பண்பாடு' என்ற வார்த்தை, அதன் தொடர்பான ஞாபகத்தின் ஆழமானப் பதிவுகளை உடனே மனக்கண் முன் கொண்டு வருகிறது - இத்தாலிய பண்பாடு, ஜப்பானிய பண்பாடு, ஐரோப்பிய பண்பாடு, ஹிந்து கலாச்சாரம், சீனக் கலாச்சாரம் என்பதாக எண்ணத் துவங்குகிறோம். மனப்பதிவுகள், அனுபவங்கள், மரபுகள், பிரச்சாரங்கள் மற்றும் வார்த்தைகளால் ஆனது ஆழ்மனம். நீங்கள் பெறும் அனுபவத்திற்கேற்ப, உங்கள் பதில், உங்கள் எதிர்வினை அமைகிறது. 'நான் சந்தோஷப்பட்டேன்', 'நான் வருத்தப்பட்டேன்', 'அவன் என்னைக் காயப்படுத்தி விட்டான்' என்பதுபோல, உங்கள் எதிர்வினையை வார்த்தைகளாக மொழியாக்கம் செய்கிறீர்கள். இவ்வார்த்தைகள் நின்று நிலைக்கின்றன. அவை, உங்கள் அன்றாட அனுபவங்களை அடையாளப் படுத்துகின்றன, வலுப்படுத்துகின்றன.

நீங்கள் என்னை அவமானப்படுத்தி விட்டீர்கள் என்று வைத்து கொள்வோம். அது என் மனதைக் காயப்படுத்தி விட்டது, ஒரு வடுவை ஏற்படுத்தி விட்டது. நான் அப்போது அனுபவித்த அவமானவுணர்வோடு தொடர்புடைய ஞாபகங்கள், வார்த்தைகள், அந்த

வடுவை மேலும் வலுப்பெறச் செய்கின்றன. இதைப் புரிந்து கொள்வது மிகவும் அவசியமாகும்.

இந்தியாவிலும் மற்றும் சில ஆசிய நாடுகளிலும் அங்கிருக்கும் சில சமுதாயக் குழுமங்களில் சம்பிரதாயம் என்பது மிக ஆழமாக வேரூன்றி இருக்கிறது. பத்தாயிரம் ஆண்டுகளுக்கும் மேலான தொன்மை மிக்க சம்பிரதாயம் அவர்களுடையது. பழமையான அந்நாடுகளில் இங்கி ருப்பதைவிட மிகவும் வலுவானதாய் சம்பிரதாயங்கள் உள்ளன. ஆழ்மனதின் உள்ளடக்கமாய் இருக்கும் மனப்பதிவுகளையும் தொடர்புகளையும் வார்த்தைகள் வெளிக்கொணர்கின்றன. அது, பயத்தையும் உண்டாக்கு கிறது.

புற்றுநோய் என்ற வார்த்தையை எடுத்து கொள் ளுங்கள். அந்த வார்த்தையைக் கேட்டதுமே, அதைப் பற்றிய எண்ணங்களும் கருத்துகளும் அதிவிரைவாக மனதில் தோன்ற ஆரம்பித்து விடுகின்றன. புற்றுநோயின் வலி, வேதனை, மன உளைச்சல் போன்ற துன்பங்களைப் பற்றிய எண்ணங்கள் எழுகின்றன. 'எனக்குப் புற்று நோய் இருக்கிறதா?' என்ற கேள்வியும் பிறக்கிறது. வார்த்தைகள், அசாதாரண முக்கியத்துவம் பெற்றதாக ஆகிவிடுகின்றன. வார்த்தைகளை ஒழுங்குபடுத்தி கோர்வையாக்கும்போது, கருத்துகளாக, சூத்திரங் களாகத் தேறிவிடுகின்றன. சூத்திரங்களின் பிடியில் நாம் இருக்கிறோம்.

ஒன்றின் குறியீடாக மட்டுமே, வார்த்தை செயல்படுகிறது. 'ஒலிவாங்கி' (Mike) என்ற வார்த்தை ஸ்தூலமான ஒலிவாங்கி அல்ல. ஆனால், சம்பந்தப் பட்டப் பொருளைப் பற்றிய ஞாபகங்களை, அதற்கான வார்த்தை நினைவுபடுத்துவதால், நிலைமைக்கேற்ப, பயத்தையோ அல்லது சந்தோஷத்தையோ, அது

உண்டாக்குகிறது. நாம் வார்த்தைகளுக்கு அடிமையாகி போயிருக்கிறோம். எந்தவொன்றையும் முழுவதுமாக ஆய்வு செய்ய வேண்டுமென்றால், வார்த்தைகளின் பிடியிலிருந்து நாம் விடுபட்டிருக்க வேண்டும்.

நான் ஒரு ஹிந்துவோ, அந்தணனோ, கத்தோலிக் கனோ, பிராட்டஸ்டெண்டோ, என்னவாயிருப்பினும், என்னைக் குறிக்கும் அந்த வார்த்தையிலிருந்து மட்டு மல்லாமல் அதனுடன் சம்பந்தப்பட்ட எல்லா வற்றிலிருந்தும் நான் விடுபட்டால்தான், உண்மையில் நான் எதையும் முழுமையாகப் பார்க்க முடியும். அப்படி விடுபடுவது, மிகவும் கஷ்டமான விஷயம். ஆனால், ஒன்றைப் பற்றி உத்வேகத்துடன் விசாரணை செய்யும்போது, விழிப்புடன் நோக்கும்போது, வார்த்தைகளின் அதிகாரம் நீங்குகிறது.

ஆழ்மனம் என்பது சேமித்து வைக்கப்பட்ட ஞாபகங்களின் கிடங்கு; வார்த்தை மூலமாக அது உயிர்ப்பிக்கிறது. மணத்தை நுகர்ந்த மாத்திரத்திலேயே அல்லது மலரைப் பார்த்தவுடனேயே அதன் தொடர்பான அனைத்தையும் நீங்கள் எண்ணிப் பார்க்கிறீர்கள். ஆழ்மனம் பற்றி நாம் அளவிற்கு அதிகமாகவே ஆர்ப் பாட்டம் செய்கிறோம். அது உண்மையில் ஒரு சேமிப்புக் கிடங்குதான். பிரக்ஞை மனம் எவ்வளவு மேலோட்ட மானதோ, எவ்வளவு குறுகியதோ, அவ்வளவு குறுகியது ஆழ்மனம். இரண்டும் ஆரோக்கிய மானதாகவும் இருக்கலாம், சீர்கெட்டதாகவும் இருக்கலாம்.

வார்த்தை, பயத்தைக் கொணர்கிறது. பயம் என்ற வார்த்தை, பயம் என்ற நிஜமாக இல்லை. பயம் என்றால் என்ன? நான் எதைப் பற்றி பயப்படுகிறேன்? நாம் இங்கே கலந்துரையாடுகிறோம். தயவு செய்து இதில்

பங்கேற்று ஆய்வு செய்யுங்கள். உங்களுக்கிருக்கும் பயத்தையே எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் மனைவியைக் கண்டால் பயம் அல்லது உங்கள் வேலையையோ புகழையோ இழந்து விடுவீர்கள் என்ற பயம் – என்பதாக உங்கள் பயம் இருக்கலாம்.

மரணம் பற்றிய பயம் எனக்கிருக்கிறது. இந்தப் பயம் எப்படி வருகிறது? இது எண்ணத்தினால் தோற்று விக்கப்படுகிறது என்பது வெளிப்படையாகத் தெரிகிறது. ஜனங்கள் இறப்பதைப் பார்க்கிறேன். நானும் இறக்கக்கூடும். மிகுந்த வலியை அனுபவித்த பிறகோ அல்லது நிம்மதியாகவோ நான் இறக்கலாம். இவ்வகை எண்ணங்கள், மரணத்தைப் பற்றிய பயத்தை கொண்டு வருகின்றன.

நண்பர்: அறிந்திராதவைகளைப் பற்றிய பயம்தான், மிகவும் திகிலூட்டும் பயம்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: மரணம், அறிந்திராததுதான். அதை நான் மேற்கோளாக எடுத்துக்கொண்டேன். நீங்கள் உங்கள் பயங்களை அதன் இடத்தில் மாற்றி வைத்துக் கொள்ளலாம். வியாதிகளைப் பற்றிய பயம், இலக்கை அடைய முடியாத நிலை பற்றிய பயம், அன்பற்ற நிலை பற்றிய பயம், விவேகமற்ற நிலை பற்றிய பயம் போன்ற எதை வேண்டுமானாலும் மேற்கோளாக எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

நண்பர்: ஒரு சில விஷயங்களில், பயம் தோன்றுவது நியாயமே. உதாரணத்திற்கு, ஒருவர் தன் மனைவியைக் கண்டு பயப்படுவது.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: சரி, அவர் தன் மனைவியைக் கண்டு பயப்படுகிறார் என்று வைத்துக் கொள்வோம்.

நண்பர்: இல்லையென்றால், அவர் தன் அதிகாரியை பார்த்து பயப்படலாம் அல்லது வேலை போய்விடுமோ என்று பயப்படலாம்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: நாம் பயத்தைப் பற்றி விவாதித்துக் கொண்டிருக்கிறோம். அதிகாரியைப் பார்த்து பயமா, மனைவியைப் பார்த்து பயமா, எதைப் பார்த்து பயம் என்பதைப் பற்றியல்ல. பயம் எப்பொழுதும் ஏதோ ஒன்றின் தொடர்பாகவே இருக்கிறது. நான் என் அதிகாரியைப் பார்த்து, மனைவியைப் பார்த்து, அண்டை வீட்டுக்காரரைப் பார்த்து, மரணத்தைப் பார்த்து பயப்படுகிறேன். ஏதோ ஒன்றின் தொடர்பாக பயப்படுகிறேன்.

நான் மரணத்தை உதாரணத்திற்கு எடுத்துக் கொண்டேன். நான் மரணத்தைக் கண்டு பயப்படுகிறேன், ஏன்? பயத்தை எது வரவழைக்கிறது? அதை, எண்ணம் வரவழைக்கிறது என்பது வெளிப்படை. மக்கள் இறப்பதை பார்த்திருக்கிறேன். அதன் தொடர்பாக, அதோடு அடையாளப்படுத்திக் கொண்டு, நானும் ஒரு நாள் மரணமடைவேன் என்ற யதார்த்தம் வெளிப் படுகிறது. மரணத்தைப் பற்றிய எண்ணங்கள் தோன்று கின்றன.

மரணம் தவிர்க்க முடியாதது. எவ்வளவு தூரம் தள்ளிப் போட முடியுமோ அவ்வளவு தூரம் தள்ளிப் போட வேண்டிய ஒன்றாக மரணம் உள்ளது. எண்ணத்தின் துணையோடு மட்டும்தான் அதை நான் தள்ளிப்போட முடியும். எனக்கென்று குறிப்பிட்ட வருஷங்கள் தரப்பட்டுள்ளது. நேரம் வரும்போது, நான் போவேன். இதற்கிடையில் மரணத்தை எவ்வளவு தூரம் தள்ளி வைக்க முடியுமோ, அவ்வளவு தூரம் தள்ளி வைப்பேன். பிறரின் மரணத்தின் மூலம், அடையாளப்படுத்திக்

கொள்வதின் மூலம், மனப் பதிவுகளின் மூலம், சமயம் மற்றும் சமுதாய சூழல்களின் மூலம், பொருளாதார நிலைமையின் மூலம், எண்ணமானது, மரணத்தை பகுத்தாய்கிறது, ஏற்றுக் கொள்கிறது அல்லது 'மரணத்திற்கு பின்' என்று எதையாவது கற்பனையாக கண்டுபிடிக்கிறது. நிஜத்தோடு நேருக்கு நேராக தொடர்பு கொள்ள எனக்கு முடியுமா?

என் மனைவியைப் பார்த்து பயப்படுகிறேன். அவள் என் மீது அதிகாரம் செலுத்துகிறாள், அடக்கி ஆள்கிறாள். அவளைப் பார்த்து நான் பயப்படுவதற்கு ஆயிரம் காரணங்கள் சொல்ல முடியும். பயம் எப்படி எழுகிறது என்பதைக் காண்கிறேன். பயத்திலிருந்து நான் எப்படி விடுபடுவது? என் மனைவியிடம் நியாயம் கேட்க முடியும் அல்லது அவளை விட்டு வெளியேற முடியும். ஆனால், இவை பிரச்சினையைத் தீர்க்கப் போவதில்லை.

பிரச்சினையைப் பாருங்கள்: நான் அவளைக் கண்டு பயப்படுகிறேன். என்னைப் பற்றி அவள் ஒரு கருத்துரு (image) கொண்டிருக்கிறாள். நானும் அவளைப் பற்றிய கருத்துரு ஒன்றை வைத்திருக்கிறேன். உடல் உறவைத் தவிர, உண்மையில் எங்களுக்குள் தொடர்பு ஏதுமில்லை. தொடர்பு இருப்பது எங்கள் கருத்துருக்களுக்கு இடையேதான். எதிர்த்தரப்பு வாதம் செய்வதாய் எண்ண வேண்டாம். உண்மை அதுதான். உங்களில் திருமணமானவர்களுக்கு என்னைவிட நன்றாகவே இது புரியும்.

நண்பர்: நீங்கள் இளைத்தவர் என்ற அபிப்பிராயம் உங்கள் மனைவிக்கும், அவள் மிகவும் கடுமையாக நடந்துகொள்கிறாள் என்ற எண்ணம் உங்களுக்கும் இருக்குமா?

கிருஷ்ணமூர்த்தி: உங்களுக்கு ஆயிரத்தெட்டு காரணங்கள் இருக்கலாம். ஆனால், இருவருக்கிடையே உண்மையான தொடர்பு இல்லை. கருத்துரு ஒன்று, மற்றொரு கருத்துருவுடன் எப்படி தொடர்பு கொண்டிருக்க முடியும்? கருத்துரு என்பது ஒரு கருத்து, ஒரு மனப்பதிவு, ஒரு நினைவு கூர்தல், ஒரு ஞாபகம். உண்மையிலேயே நான் அவளைப் பற்றிய பயத்திலிருந்து விடுபட வேண்டுமென்றால், நான் அவளைப் பற்றிய என் கருத்துருவை அழிக்க வேண்டும், அவளும் அவ்வாறே என்னைப் பற்றிய அவள் கருத்துருவை அழிக்க வேண்டும். நான் அவ்வாறு செய்யலாம், இல்லை, அவள் அவ்வாறு செய்யலாம். ஆனால், ஒருதலைப்பட்ட செயல்பாட்டால், பயத்திலிருந்து விடுபட முடியாது.

உங்களைப் பற்றிய கருத்துருவை நான் முற்றிலுமாக அகற்றிவிட்டேன். தொடர்பு என்றால் என்ன என்பது இப்போது எனக்குப் புரிகிறது. நான் இப்போது உங்களுடன் நேரடியாகத் தொடர்பு கொள்கிறேன், உங்களைப் பற்றிய கருத்துருவின் கூட அல்ல. ஆனால், உங்களின் கருத்துரு, உங்களுக்கு இன்பம் அளிக்கிறது என்பதால் அதை நீங்கள் தொடர்ந்து வைத்துக் கொண்டிருக்கக் கூடும்.

நண்பர்: அதுதான் நெருடுகிறது. நான் என் கருத்துருவை அழிக்கவில்லை.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: சரி, நீங்கள் அப்படியே இருங்கள். நான் உங்களைப் பற்றிய கருத்துரு ஏதும் கொண்டிருக்கவில்லை. நான் உங்களைப் பார்த்து பயப்படவில்லை. எப்போது நேரடித் தொடர்பு இருக்கிறதோ, அப்போது மட்டுமே பயம் மறைகிறது.

எந்தத் தளத்திலும் தப்பிப்பதற்கு வழியில்லாதபோது, நான் நிஜத்தை பார்க்க முடியும். இன்னும் பத்து வருடத்திலோ அல்லது இருபது வருடத்திலோ, நான் இறப்பேன் என்ற உண்மையை என்னால் பார்க்க முடியும். நான் மரணத்தைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். நான் இன்னும் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறேன் என்பதால் மரணத்துடன் நான் பௌதீக ரீதியில் தொடர்பு கொள்ள முடியும். எனக்கு இப்போது மிகுந்த சக்தி இருக்கிறது. உற்சாகத்துடன் செயல்பட முடிகிறது, ஆரோக்கியமாக இருக்கிறேன். உடல்ரீதியாக என்னால் இப்போது இறக்க முடியாது. ஆனால், உளரீதியாக என்னால் இறக்க முடியும்.

இறப்பது என்றால் ஏதோ இருபது ஆண்டுகளுக்கு பிறகு இறப்பது என்பதாக இல்லை. ஒவ்வொரு நாளும், தொழில்நுட்பத் தகவல்கள் நீங்கலாக, நீங்கள் அறிந்திருப்பவைகளுக்கு நீங்கள் இறக்க வேண்டும். உங்கள் மனைவியைப் பற்றிய கருத்துருவிற்கு நீங்கள் இறக்க வேணடும். உங்களின் இன்பம், உங்களின் வேதனை, உங்களின் ஞாபகங்கள், உங்களின் அனுபவங்கள் ஆகியவற்றிற்கு நீங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் இறக்க வேண்டும். அப்படி நடக்கவில்லையென்றால், உங்களால் நேரடித் தொடர்பு கொள்ள முடியாது. உங்கள் கருத்துரு மற்றும் மனப்பதிவுகள் போன்றவைகளுக்கு நீங்கள் இறக்கும்போது, பயம் முடிவிற்கு வருகிறது. புதிய தொடக்கம் மலர்கிறது.

ரோம், 07.04.1966

12

பயத்தை நீக்க, கல்வியின் பங்கு

பள்ளி மாணவர்களான உங்களுக்கு, இன்று நான் பேசவிருக்கும் தலைப்பு சற்று கடினமானதாக இருக்கக் கூடும். எவ்வளவு எளிமையாகவும் நேரடியாகவும் சொல்ல முடியுமோ, அவ்வளவு எளிமையாகச் சொல்ல முயற்சிக்கிறேன். நமக்கு ஏதோ ஒரு வகையில் பயம் இருக்கிறது, இல்லையா? உங்கள் ஆசிரியரிடம், பெற்றோரிடம், பெரியவர்களிடம் உங்களுக்குப் பயம், சரிதானே? பாம்பைக் கண்டால் பயம், எருமையைக் கண்டால் பயம், மரணத்தை எண்ணி பயம், பிறர் என்ன சொல்லி விடுவார்களோ என்ற பயம் என்பன போல பற்பல பயங்கள் உள்ளன, இல்லையா?

எல்லோருக்கும் பயம் இருக்கிறது. ஆனால், இள வயதினரின் பயம், சிறிது மேலோட்டமான ஒன்றாக உள்ளது. வயது ஏறஏற, பயங்கள், மேலும் சிக்கலான தாக, கடினமானதாக, பூடகமானதாக மாறிவிடுகிறது. உதாரணத்திற்கு, நான் பெரிய எழுத்தாளனாக வேண்டுமென்று ஆசைப்படுகிறேன் என்று வைத்துக் கொள்வோம். ஆனால், எனக்குப் பக்கவாதம் வந்து கை, கால் செயலிழந்து போய்விடுகிறது. என் விருப்பம் நிறைவேற முடியாமல் போய்விடுகிறது. நான் பயப்படுகிறேன், சலிப்படைகிறேன், வாழ்வை

இழந்துவிட்டது போல் உணர்கிறேன். ஆக, வயது ஏறஏற, பல விதமான பயங்கள் வந்து சேர்கின்றன. தனியாக விடப்பட்ட உணர்வு, உயர்ந்த பதவி கிட்டாத நிலை, செல்வத்தை இழந்துவிடும் நிலை போன்றவை களும் மற்ற பிறவும் பயத்தை உண்டாக்குகின்றன. நாம் இப்போது ஆழமாகச் சிந்தித்து ஆய்வு செய்யப்பட வேண்டிய சிக்கலான பயங்களைப் பற்றி பேசப் போவதில்லை.

இளைஞர்களாகிய நீங்கள் ஒழுங்காக நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்றால் உங்களுக்குப் பயம் இருக்க வேண்டும் என்று சமுதாயமும் பெரியவர்களும் கருதுகிறார்கள். உங்கள் ஆசிரியரிடமோ அல்லது பெற்றோரிடமோ உங்களுக்குப் பயம் இருந்தால், அவர்கள் உங்களை நன்றாக அடக்கி வைக்க முடியும், இல்லையா? 'இதைச்செய்', 'அதைச் செய்யாதே' என்று அவர்கள் உத்தரவிட்டால், நீங்கள் பணிந்து அதன்படி நடக்க வேண்டும். ஆக, பயமானது, தார்மீக நெருக்குதலாக உபயோகிக்கப்படுகிறது.

அதிக எண்ணிக்கையில் மாணவர்களை கொண்ட வகுப்பை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க, ஆசிரியர், பயத்தைக் கருவியாக பயன்படுத்துகிறார். பயம் இல்லாவிட்டால், மக்கள் காட்டுமிராண்டித்தனமாக நடந்து கொள்வார்கள் என சமுதாயம் கருதுகிறது. மனிதனைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருக்க பயம் அவசியம் என்றாகி விட்டது.

மனிதனை பண்படுத்தவும் பயம் உபயோகப்படுத்தப் படுகிறது என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? உலக மெங்கும், மதங்கள், மனிதனை கட்டுக்குள் வைத்திருக்க, பயத்தை ஒரு கருவியாகப் பயன்படுத்துகின்றன. இந்தப் பிறவியில் குறிப்பிட்ட விஷயங்களை செய்யத் தவறினால், அதற்கான தண்டனையை அடுத்தப்

பிறவியில் அனுபவிப்பீர்கள் என்று மதங்கள் சொல் கின்றன. எல்லா மதங்களும் அன்பை போதித்தாலும், அவை சகோதரத்துவத்தை வலியுறுத்தினாலும், அவை மனிதகுல ஒற்றுமையைப் பற்றி பேசினாலும், அவை எல்லாம் பூடகமாகவோ அல்லது வெறித்தனத்தோடோ, பயவுணர்வை பெரிதும் பராமரிக்கின்றன.

அதிக எண்ணிக்கையில் மாணவர்கள் இருக்கும் வகுப்பில், மாணவர்களைக் கட்டுப்படுத்த ஆசிரியர் வழிவகைகளைக் கண்டுபிடிக்கிறார். அவ்வகையில், 'போட்டியிடு. உன்னைவிட மிகவும் புத்திசாலியாக இருக்கும் அந்த மாணவனைப் போல் ஆகிவிடு' என்று உன்னிடம் சொல்லி விடுகிறார். அவர் கூறியதை போல ஆக, நீ போராடுகிறாய், அந்தப் பையனைப் போல ஆக முடியாமல் போய்விடுமோ என்று பயப்படுகிறாய். உன்னைக் கட்டுப்படுத்த அந்தப் பயம் உபயோகப்படுத்தப் பட்டது. கல்வி, பயத்தை அகற்ற வேண்டியது மிகவும் முக்கியமல்லவா?

பயம், மனத்தினை சீர்குலைக்கிறது. ஆகவே, மனதிலிருந்து பயத்தை அறவே நீக்கி விடுவதற்கு மாணவர்களுக்கு கல்வி உதவ வேண்டியது மிகவும் அவசியமல்லவா? அனைத்து வகை பயங்களைப் பற்றி புரிந்துகொண்டு, அவற்றையெல்லாம் அறவே நீக்கி விடுதல், இப்பள்ளியைப் போன்ற கிருஷ்ணமூர்த்தி பள்ளிகளில் செய்யப்பட வேண்டிய மிக முக்கியப் பணியாகும். அப்படிச் செய்யப்படாவிட்டால், உங்களுக்குப் பயம் இருந்துகொண்டிருந்தால், பயம் உங்கள் மனதை முறுக்கி கோணலாக்கி விடும், நீங்கள் என்றுமே புத்திசாலியாக இருக்க முடியாது. கருத்த மேகத்தைப் போன்றது பயம். சூரியவொளியில் நடக்கும்போதும், மனதில் பயம் என்ற கருத்தமேகம்

இருக்கும்போது, மனம் எப்பொழுதுமே இருட்டில் பயந்து கொண்டிருக்கும்.

எனவே, பயத்தைப் புரிந்துகொண்டு, அதிலிருந்து விடுதலை பெற மாணவர்களுக்கு உதவுவது கல்வியின் முக்கியமான பணி அல்லவா? உண்மையில் கற்றறிவது என்பது பயமற்றிருப்பது, இல்லையா? உதாரணத்திற்கு, உங்கள் ஆசிரியரின் அனுமதி பெறாமல், மாணவர் விடுதியிலிருந்து வெளியே சென்று விடுகிறீர்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். திரும்ப வந்ததும், ஆசிரியரிடம் பொய்க் கதை அளக்கிறீர்கள். உண்மையில் சினிமாவிற்கு போய்விட்டு, 'நண்பர்களோடு இருந்தேன்' என்று பொய் சொல்கிறீர்கள். இதற்கு என்ன அர்த்தம்? நீங்கள் ஆசிரியரைக் கண்டு பயப்படுகிறீர்கள் என்பதுதானே! ஆசிரியரிடம் பயம் இல்லையென்றால், விரும்பியபடி எதையும் செய்யலாம் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள். ஆசிரியரும் அவ்வாறே எண்ணுகிறார். ஆனால், பயத்தைப் புரிந்துகொள்வதில் இன்னும் அதிகமான விஷயங்கள் உள்ளடக்கி உள்ளன.

உடல், இயல்பாக, தன்னிச்சையாகச் செய்யும் செயல்களைப் பற்றி உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்கும். நீங்கள் ஒரு பாம்பைப் பார்க்க நேரிட்டால், உடனே குதித்து ஓடுகிறீர்கள் - இது பயமல்ல, இது உடலின் இயல்பான எதிர்வினை. செங்குத்தான சரிவில், நீங்கள் கண்ணை மூடிக் கொண்டு நடப்பதில்லை. இதுவும் பயத்தால் அல்ல. உங்களை நோக்கி வரும் ஆபத்தைக் கண்டு நகர்ந்து செல்கிறீர்கள் - இதுவும் பயமல்ல. இவையெல்லாம், ஆபத்திலிருந்து தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள உடல் எடுக்கும் எதிர்வினைகள் - இவையெல்லாம் பயம் என கருதப்பட மாட்டாது.

நீங்கள் ஒன்றைச் செய்ய விரும்புகிறீர்கள். ஆனால், செய்ய முடியாமல் தடுக்கப்படுகிறீர்கள் - இந்நிலையில்,

பயம் உள்ளே நுழைகிறது. இது ஒரு வகை பயம். நீங்கள் சினிமாவிற்கு போக விரும்புகிறீர்கள், பள்ளி விடுதியி லிருந்து, அருகிலிருக்கும் காசி நகரத்திற்குப் போய் சுற்றிவிட்டு வர விரும்புகிறீர்கள். ஆசிரியர் அதற்கு அனுமதி மறுக்கிறார். பள்ளி விடுதிக்கென்று சிலபல கட்டுத்திட்டங்கள் உள்ளன. அவையெல்லாம் உங் களுக்குப் பிடிக்கவில்லை. நீங்கள் நகரைச் சுற்றிவர விரும்புகிறீர்கள். அதனால் ஏதோ சாக்குபோக்கு சொல்லிவிட்டு போய் வருகிறீர்கள். ஆசிரியர், நீங்கள் செய்த தவற்றை கண்டுபிடித்துவிடுகிறார். கிடைக்கப் போகும் தண்டனையை நினைத்து, நீங்கள் பயப்படுகிறீர்கள்.

ஆனால், நகருக்குப் போவதில் இருக்கும் ஆபத்து களைப் பற்றியும் சுகாதாரமற்ற உணவுகளை அங்கு சாப்பிடுவதின் கெடுதல்கள் பற்றியும் மற்றும் பிற விஷயங்கள் பற்றியும் ஆசிரியர் சுமுகமாக உங்களிடம் பேசினால், நீங்கள் புரிந்து கொள்கிறீர்கள். ஆசிரியருக்கு, நீங்கள் நகரத்திற்கு போய்வருவதில் இருக்கும் ஆபத்துகள் அனைத்தையும் விளக்க நேரம் இல்லாவிட்டாலும், அவர் சொல்லும் காரணங்களை நீங்களும் சிந்திப்பதால், ஏன் போகக் கூடாது என்பது உங்கள் அறிவிற்கும் தெளிவாகி விடுகிறது. அதன்பின், நீங்கள் போவ தில்லை. பிரச்சினை முடிகிறது. அப்படியே போய்வர நீங்கள் எண்ணினாலும், நீங்கள் ஆசிரியரிடம் பேசி முடிவெடுக்கிறீர்கள்.

'எனக்குப் பயமில்லை' என்று காட்டிக் கொள்ள, தான் விரும்பியதைச் செய்வது என்பது அறிவுடைமை அல்ல. துணிச்சல் என்பது பயத்தின் எதிர்மறை அல்ல. போர்களங்களில், போர் வீரர்கள் மிகவும் துணிச்சலாக இருப்பார்கள். துணிச்சலாக இருக்க, அவர்கள் குடிப்பார்கள் அல்லது வேறு ஏதாவது செய்வார்கள். ஆனால், அவ்வகை துணிச்சல் என்பது பயத்திலிருந்து

விடுதலை பெற்ற நிலையாகாது. இவ்விஷயத்தைப் பற்றி மேலும் தொடரப் போவதில்லை, இதோடு நிறுத்திக் கொள்வோம்.

அனைத்து வகை பயங்களிலிருந்தும் மாணவர்கள் விடுதலை பெறுவதற்கு கல்வி உதவ வேண்டாமா? படிக்கும்போதே, வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகள், பாலியல் பிரச்சினைகள், மரணம், சமுதாயக் கோட்பாடுகள் மற்றும் அதிகாரம் போன்றவைகளால் ஏற்படும் பிரச்சினைகளையெல்லாம். மாணவர்கள் புரிந்து கொள்ள, கல்வி அவர்களுக்கு உதவ வேண்டாமா? நான் இப்பிரச்சினைகளைப் பற்றியெல்லாம் உங்களுடன் உரையாடப் போகிறேன்.

இவ்வுரையாடல்களால், நீங்கள் பயம் என்பது அபாயகரமானது என்பதைப் புரிந்து கொண்டு, அதிலிருந்து விடுபடுவீர்கள். படிப்பு முடிந்து இங்கிருந்து நீங்கள் வெளியுலகத்திற்குச் செல்லும்போது, பயத்தைத் தோற்றுவிக்கும் பல விஷயங்கள் உள்ளன, உங்களுக்கென்று ஆசைகள், விருப்பங்கள் உள்ளன. இருப்பினும், பயத்தைப் பற்றிய புரிதல் உங்களுக்கு இருப்பதால், நீங்கள் பயப்பட மாட்டீர்கள்.

எல்லோரும் ஏதோவொரு வகை பயத்தோடு இருக்கிறோம். தவறே செய்துவிடக் கூடாது என்று பலர், அதுவும் அவர்களின் இளமையில், விரும்புவதுண்டு. தப்பாக போய்விடக் கூடாது என்ற பயத்தில், என்ன செய்ய வேண்டும், என்ன செய்யக் கூடாது என்று எடுத்துச் சொல்லக் கூடிய ஒருவரைப் பின்பற்றி, அவர் சொல்படி நடப்பதால், தவறு நேராமல் தான் விரும்பியபடி குறிக்கோளை அடைந்து விடலாம் என்று அவர்கள் எண்ணுகிறார்கள்.

நம்மில் பலரும் பழமைவாதிகளே, பழமையின் பாதுகாவலர்களே. 'பாதுகாப்பது' என்றால் என்ன?

ஒன்றைக் கெட்டியாக பிடித்துக்கொள்வது, அதற்கு காவலாக இருப்பது என்று தானே அதற்குப் பொருள்? நாம் கௌரவத்தோடு இருக்க விரும்புகிறோம். சரியான முறையில், சரியான ஒழுங்கில் நடந்து, கௌரவத்தை காப்பாற்றிக் கொள்ள முயல்கிறோம். இவ்வாறு செயல்படுவதற்கான காரணத்தை ஆழமாக சென்று பார்த்தோமேயானால், அங்குப் பயத்திற்கான அறிகுறி களை காண முடியும். ஏன் தவறுதல் நேர்ந்துவிடக் கூடாது? தவற்றிலிருந்து ஏன் கற்றுக் கொள்ள கூடாது? ஆனால், பயத்தோடு இருக்கும் ஒருவர், 'நான் சரியானபடி நடந்து கொள்ள வேண்டும், நான் மதிக்கப்பட வேண்டும், சமூகம் என்னை இப்பேர்ப்பட்டவனா என்று எண்ண விட்டுவிடக் கூடாது' என்று தான் சதா நினைத்துக் கொண்டிருப்பார். இப்படிப்பட்ட மனிதர், அடிப்படையில் உண்மையி லேயே பயந்து போயிருக்கிறார்.

சாதிக்க வேண்டும் என்ற இலட்சியத்துடன் இருப்பவரும் உண்மையில் பயத்தோடு இருப்பவர்தாம். பயம் இருக்குமிடத்தில் அன்பு இருக்காது, இரக்கம் இருக்காது, சுவர்களுக்கு பின்னால் அடைபட்டிருக்கும் ஒருவரின் நிலைதான் பயந்தவர்களின் நிலை. இளமைப் பருவத்திலேயே பயத்தைப் பற்றி புரிந்துகொள்வது மிகவும் அவசியம். பயத்தால் கீழ்ப்படிகிறோம்; ஆனால், எந்த ஆணைக்குக் கீழ்ப்படிந்தோமோ, அந்த ஆணையைப் பற்றி விவாதித்து, எண்ணிப் பார்த்தால், ஆணையின் சராம்சத்தை என்னால் புரிந்துகொள்ள முடியும். பிறகு என்னால் செயல்பட முடியும். அதுவே நான் புரிந்து கொள்ளாத ஒன்றை செய்யச் சொல்லி, என்னைக் கட்டாயப்படுத்தி பலவந்தப்படுத்தினால், நான் உங்களுக்குப் பயந்து அதைச் செய்வேன். ஆனால், இது தவறான கல்விமுறை அல்லவா?

மாணவர் - ஆசிரியர் ஆகிய இருவருமே, இந்தப் பயப்பிரச்சினையை புரிந்து கொள்வது மிகவும் அவசியம் என்று நினைக்கிறேன் - அதுவும் ராஜ்காட் போன்ற பள்ளிகளில் இது மிகவும் அவசியம். படைப்புத்திறன் என்றால் என்ன என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா? கவிதை எழுதுவது, ஓவியம் தீட்டுவது, இயற்கையை ரசிப்பது, பறவைகள், ஆறுகள், மரங்கள், மனிதர்கள், பூமி - இவற்றையெல்லாம் ஆவலோடு பார்ப்பது, இப்புவியை நமதாகக் காண்பது போன்றவையெல்லாம் படைப்பாற்றலின் ஒரு பகுதியாகும். ஆனால், 'இது என்னுடையது, என் தேசம், என் தத்துவம், என் வகுப்பு, என் சமயம்' என்று பாதுகாப்பு காரணமாய் எழுந்த பயத்தோடு நீங்கள் கூறும்போது, படைப்பாற்றல் உணர்வு அழிக்கப்படுகிறது.

பயவுணர்வுதான் 'என் தேசம்', 'எனது' போன்ற உணர்வுகளைத் தூண்டுகிறது. இப்புவி, உங்களுடையதோ அல்லது என்னுடையதோ இல்லை - இப்புவி, நம்முடையது. இந்த முறையில் எண்ணத் தொடங்கினால், முற்றிலும் மாறுபட்டதோர் புதியதோர் உலகைச் சமைக்க நம்மால் முடியும். அமெரிக்க உலகம், ரஷ்ய உலகம், இந்திய உலகம் என்பதாக இல்லாமல், இது நம் உலகம் - உங்களுடையது, என்னுடையது, செல்வந்தருடையது, ஏழையினுடையது - நம் அனைவரின் உலகம். ஆனால், பிரச்சினை என்னவென்றால் பயம் இருக்கையில் எதையும் நம்மால் படைப்புத் திறனோடு உருவாக்க முடிவதில்லை.

பயத்துடன் இருப்பவனால் ஒருகாலும் சத்தியத்தை அல்லது கடவுளைக் கண்டுகொள்ள முடியாது. நமது வழிபாடுகள், நமது விக்கிரகங்கள், நமது சடங்குகள் ஆகியவற்றிற்கு பின்னால் இருந்து செயல்படுவது, பயம். ஆகவே, உங்கள் கடவுள்கள், வெறும் சிலைகளே, கடவுள் அல்ல.

உங்களுக்கிருக்கும் குறிப்பிட்ட பயங்களைப் பற்றி ஆழமாக நீங்கள் சிந்தித்துப் பார்த்தால், உங்கள் பயத்தைப் பற்றிய புரிதல் ஏற்படும். ஆனால், அப்படிப் பார்ப்பதற்கு, பெருமளவிற்கு நுண்ணறிவுத்திறம் வேண்டும். இதைப் பற்றி ஆசிரியர்களிடம் உரையாடப் போகிறேன். மாணவன், பயத்தைப் பற்றி புரிந்து கொள்வதற்கு ஆசிரியர் உதவ வேண்டும்; அது அவரது கடமை. உங்கள் பயங்களைப் பற்றி நீங்கள் அறிந்துகொள்ள ஆசிரியர் உங்களுக்கு உதவ வேண்டும். மேலும் பயத்தை நீங்கள் அடக்கப் பார்ப்பதையோ அல்லது பயம் உங்களை ஆட்டிப் படைப்பதையோ நிகழவிடாமல், அவர் உங்களுக்கு உதவ வேண்டும். அவ்வாறு அவர் உதவுவதால், பயத்தால் கறை படாத, தெளிந்த, தீர்க்கமான மனம் கொண்டவராக நீங்கள் படிப்பை முடித்துவிட்டு இங்கிருந்து வெளியே செல்வீர்கள்.

முந்தைய தலைமுறையினர் அழகானதோர் உலகை உருவாக்கவில்லை. பயம், போட்டி மனப்பான்மை மற்றும் நேர்மையின்மை போன்ற குணங்கள் கொண்ட அவர்கள், நல்லதோர் உலகை உருவாக்கவில்லை. அனைத்துவித பயங்களிலிருந்தும் விடுபட்டிருப்பதாலோ அல்லது உங்கள் பயத்தையும் மற்றவர் பயத்தையும் எப்படி எதிர்கொள்வது என்ற புரிதல் இருப்பதாலோ உங்களால் எதிர்காலத்தில் முற்றிலும் மாறுபட்டதோர் உலகத்தை உருவாக்க முடியலாம். கம்யூனிஸ்ட் உலகம் அல்லது காங்கிரஸ் உலகம் என்பதாக இல்லாமல், முற்றிலுமாக மாறுபட்ட புதிய உலகை பயத்தைப் பற்றி புரிந்துகொண்ட உங்களால் உருவாக்க முடியலாம்.

மாணவன்: பயத்திலிருந்து நாம் எப்படி விடுபடுவது?

கிருஷ்ணமூர்த்தி: பயத்திலிருந்து எப்படி விடுபடுவது என்று நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டுமா? எதைக் கண்டு பயப்படுகிறீர்கள் என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா? இவ்வுரையாடலில் என்னுடன் நிதானமாக சேர்ந்து வாருங்கள். ஒன்றின் தொடர்பாகத் தோன்றுவது பயம். பயம் என்று தனித்து எதுவும் கிடையாது. பாம்பைப் பார்த்து பயம். என் பெற்றோர்கள், ஆசிரியரிடம் என்ன சொல்லி விடுவார்களோ என்று பயம், மரணத்தை எண்ணி பயம் – ஆக, ஏதோ ஒன்றின் தொடர்போடு, பயம் தோன்றுகிறது.

பயம் தனித்திருப்பதில்லை. அது ஒன்றோடு தொடர்பு கொண்டு, ஒன்றின் தொடர்பாக இருக்கிறது. ஏதோ ஒன்றைப் பற்றி பயம் வருகிறது என்று நீங்கள் உணர் கிறீர்களா? உங்கள் பெற்றோருக்கு நீங்கள் பயப்படு கிறீர்கள், இல்லையா? உங்கள் ஆசிரியர்களிடம் உங்களுக்கு பயமா இல்லையா? தேர்வில் வெற்றிபெற முடியாது என்ற பயம் உங்களுக்கில்லையா? 'ஆஹா, எப்பேர்ப்பட்டவன்' என்று சமுதாயம் உங்களை மதிக்க வேண்டுமே என்ற பயம் இருக்கிறதல்லவா? எப்படி யெல்லாம் பயப்படுகிறீர்கள் என்பதை எடுத்துச் சொல்லவே பயத்தின் வகைகளை சொன்னேன். ஆக, நீங்கள் எதைக் கண்டு பயப்படுகிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி அறிய வேண்டும்.

உங்களுக்கு நிதானமாக பயத்தைப் பற்றி விளக்கப் பார்க்கிறேன். நீங்கள் மனதைப் பற்றி அறிந்து கொள்ள வேண்டும். மனம் ஏன் பயப்படுகிறது என்பதைப் பற்றியும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். பயம், மனதி லிருந்து வேறுபட்டதா? கடந்த கால ஞாபகங் களின் காரணமாய், மனம், பயத்தைத் தோற்றுவிக்க வில் லையா? எதிர்காலத்தை முன்னிலைப்படுத்தி, மனம்,

பயத்தைத் தோற்றுவிக்க வில்லையா? இவ்விஷயங் களுக்கெல்லாம் விளக்கம் சொல்லி, அவற்றை உங் களுக்குப் புரிய வைக்கும்வரை, உங்கள் ஆசிரியர்களை விடாதீர்கள், நச்சரித்து கொண்டே இருங்கள்.

ஒவ்வொரு நாளும் கணக்குப் பாடத்திற்கோ பூகோளப் பாடத்திற்கோ ஒருமணி நேரம் ஒதுக்கு கிறீர்கள். ஆனால், மிகவும் முக்கியமான வாழ்க்கைப் பிரச்சினையாய் இருப்பதைப் பற்றி அறிந்து கொள்ள இரண்டு நிமிஷங்கள்கூட நீங்கள் ஒதுக்குவதில்லை. உங்கள் ஆசிரியரோடு நீங்கள் கணக்கையும் பூகோளத்தையும் கற்க செலவிடும் நேரத்தைவிட கூடுதலான நேரத்தை பயத்திலிருந்து விடுபடுவது எப்படி என்பதைப் பற்றி அறிய செலவிட வேண்டாமா?

அடிப்படையில் பயத்தைக் கருவியாக வைத்துக் கொண்டு நடத்தப்படும் பள்ளி, கீழ்த்தரமான பள்ளியாகும். பயம், மனதைச் சீர்குலைக்கிறது. இந்தப் பிரச்சினையைப் பற்றிய புரிதலைப் பெற, ஆசிரியர் மற்றும் மாணவர் ஆகிய இருவரிடத்திலுமே மிகுந்த நுண்ணறிவுத் திறம் இருக்க வேண்டும். மனமானது, எப்படி பயத்தை உருவாக்குகிறது என்ற புரிதல் இருந்தால்தான், பயத்திலிருந்து விடுபட முடியும்.

மனம் தோற்றுவிப்பதைத் தவிர, பயம் என்று தனியாக எதுவுமில்லை. மனம், பாதுகாப்பினைக் கோருகிறது. பற்பல தற்காப்பு பேரவாக்களை மனம் கொண்டிருக் கிறது. மனம் இவ்வாறாக செயல்படும்வரை, உங் களுக்குப் பயம் இருக்கும். வெற்றி, அதிகாரம் ஆகிய வற்றைப் பெற வேண்டும் என்ற குறிக்கோள்களை புரிந்துகொள்ள வேண்டும். அதிகாரமும் குறிக்கோளும் அழிவிற்கான அறிகுறிகள்.

ராஜ்காட் பள்ளி, வாரணாசி, 05.01.1954

13

பயத்தை எதிர்கொள்ளல்

உடல் ரீதியிலும் உளரீதியிலும் நம்மில் பலரும் பயப்படுகிறோம். பயம், ஒன்றின் தொடர்போடுதான் இருக்க முடியும். நான் நோய்வாய்ப்பட்டு படுத்திருக்கிறேன், வலியில் வேதனைப்பட்டிருக்கிறேன். அதனால் உடல் உபாதையைப் பற்றிய பயம் எனக்குள்ளது. ஊர் என்ன சொல்லுமோ என்ற பயம், சாதிக்க முடியாமல் போய்விடுமோ என்ற பயம், என் முட்டாள்தனத்தை, அற்பத்தனத்தை பற்றிய பயம் என்று ஏகப்பட்ட பயங்கள். இவ்வகை பயங்களுக்கு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தீர்வுகாண முயல்கிறோம். அதற்கு மேல் முன்னேற நம்மால் முடிவதில்லை.

குறிப்பிட்ட ஒரு பயத்தைப் புரிந்து கொண்டு அதைத் தீர்த்து விட்டோம் என்று நாம் நினைத்துக் கொண்டிருக்கையில், மற்றொரு பயம் தலைதூக்குகிறது. நாம் ஒன்றைக் குறித்து பயப்படுகிறோம் என்ற விழிப்புணர்வு நமக்கு வந்தவுடனே, அந்தப் பயத்தை அடக்க பார்க்கிறோம், அதுகுறித்து ஏதாவது செய்ய முடியுமா என்று முயற்சித்துப் பார்க்கிறோம், அதற்கான பதில் ஒன்றை காண முயல்கிறோம், அதிலிருந்து தப்பியோட பார்க்கிறோம்.

மானுடர்களான நாம் மிகுந்த தந்திரத்துடன் 'தப்பித்தல்' என்ற வலைதளத்தை வளர்த்திருக்கிறோம். கடவுள், கேளிக்கைகள், போதைப் பொருட்கள், பாலுறவு போன்ற தப்பித்தல்களை உருவாக்கி யிருக்கிறோம். கடவுள் பெயரால் நடந்தாலும் சரி, மதுபானம் என்றாலும் சரி, இரண்டும் ஒன்றே. எல்லா வகை தப்பித்தல்களும், ஒன்றே. மனிதர்களாக வாழ வேண்டுமென்றால், பயம் என்ற பிரச்சினைக்கு தீர்வு காண வேண்டும். உணர்வு நிலை பயங்களோ ஆழ்மன பயங்களோ, எதுவாயிருந்தாலும், பயங்களோடு நாம் வாழ்வது, இருட்டில் வாழ்வதற்கு ஒப்பாகும். மிகுந்த மனப்போராட்டங்களையும் எதிர்ப்புணர்ச்சியையும், பயம், நம் வாழ்வில் கொண்டு வரும். பயம் அதிகரிக்க அதிகரிக்க, பதற்றம் அதிகரிக்கும், சஞ்சலம் அதிகரிக்கும், தப்பியோடி விடவேண்டும் என்ற உந்துதல் அதிகரிக்கும். தப்பித்து ஓட எண்ணாவிட்டால், 'இந்தப் பிரச்சினையை எப்படி தீர்ப்பது?' என்று நம்மை நாமே கேட்போம். தீர்வுக்கான வழிமுறைகளை நாடிச் செல்வோம். ஆனால், அவ்வழிமுறைகள் அனைத்துமே 'நமக்குத் தெரிந்தவை' என்ற வட்டத்திற்குட்பட்டவையாகவே இருக்கும். இதைக் குறித்து எதையாவது செய்யப் போனாலும், அதுவும் எண்ணத்தால் உருவானது என்பதால், அச்செயலும், அனுபவம், விஷய அறிவு மற்றும் அறிந்தவை என்ற குறுகிய வட்டத்திற்குட் பட்டதே – எனவே தீர்வு எதுவும் கிடைப்பதில்லை.

நாம் மேற்கூறியவாறுதான் செயல்படுகிறோம். பயத்தில் வாழ்கிறோம் – பயத்தில் இறக்கிறோம். பயத்தை முழுவதுமாகத் தீர்த்துக் கட்ட முடியுமா? நம்மால் இது குறித்து ஏதாவது செய்ய முடியுமா, இல்லை, ஒன்றுமே செய்ய முடியாதா? ஒன்றுமே செய்ய

முடியாது என்று சொல்வதால், நாம் பயத்தை ஏற்றுக் கொள்கிறோம், பகுத்தாய்வு செய்து கொண்டு பயத்தோடு வாழப்போகிறோம் என்று அர்த்தமில்லை. அத்தகைய செயலின்மையை குறித்து நாம் இங்கு பேசவில்லை.

பயத்திற்கான தீர்வை காண்பதில் நம்மால் முடிந்தவை அனைத்தையும் நாம் செய்துவிட்டோம். பயத்தை அலசி ஆராய்ந்துவிட்டோம், அதனுள் ஆழமாக சென்று பார்த்துவிட்டோம், அதை எதிர்கொள்ளவும், நேரடித் தொடர்பு கொள்ளவும் முயற்சித்தோம், அதைத் தடுத்து நிறுத்த பார்த்தோம் – நம்மால் முடிந்த அனைத்தையும் செய்து பார்த்தோம். இருப்பினும், பயம் நீடிக்கிறது.

அறிவு பூர்வமாகவோ உணர்வு பூர்வமாகவோ மட்டுமல்லாமல், பயத்தை முழுவதுமாக விழிப்புணர்வுடன் நோக்கிய பின்னரும், அதைப் பற்றி ஏதும் செய்யாமலிருப்பது சாத்தியம் தானா? நாம் பயத்துடன் நேரடியாகத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும். ஆனால், நாம் அதைச் செய்வதில்லை. 'பயம்' என்ற அந்தச் சொல்லே, பயத்துடன் நேரடித் தொடர்பை கொள்ளவிடாமல், பயமுறுத்துகிறது. நிஜத்துடன் தொடர்போடு இருப்பதை, சொல்லே தடுத்துவிடுகிறது.

பாரீஸ், 22.05.1966

14

பயம், களிப்பின் மறுபக்கம்

பயம் என்ற பிரச்சினைக்குள் முழுவதுமாக நாம் செல்ல வேண்டும். அதிலிருந்து விடுபட பயத்தை முழுவதுமாக புரிந்துகொள்ள வேண்டும். பயத்திலிருந்து விடுபட முடியும் – இவ்வாறு சொல்வது ஏதோ வெறும் நம்பிக்கையோ அல்லது கோட்பாடோ இல்லை. ஒருவர் தமது முழு கவனத்தோடு இப்பிரச்சினையை அணுகினால், பயத்திலிருந்து விடுதலை பெறமுடியும். தோன்றும் பயத்தை எப்படி எதிர்கொள்கிறோம், அணுகுகிறோம் என்பதைக் கவனத்தோடு பார்க்கும்போது, மிகுந்த சோகத்தையும் துயரத்தையும் பயத்தையும் தாங்கிக் கொண்டிருக்கும் மனதிலிருந்து முற்றிலுமாக பயம் வெளியேறி விடும்.

இப்பிரச்சினைக்குள் ஆழமாகச் செல்வதற்கு 'உள்ளது' பற்றிய புரிதலுக்கு தடையாக இருக்கும் எவ்வித பாரபக்ஷமும் நாம் கொண்டிராமலிருப்பது மிகவும் அவசியம். நாம் ஒன்றுகூடி இந்த ஆய்வுப் பயணத்தை மேற்கொள்வது ஏதோ ஒரு முடிவை ஏற்பதற்காகவோ அல்லது நிராகரிப்பதற்காகவோ இல்லை. பயத்தை ஒழிப்பது என்பது முடியாத காரியம் என்றோ அல்லது, பயத்தை ஒழிக்க முடியும் என்றோ ஒருவர் தனக்குள் தீர்மானித்துக் கொள்ளாமல் ஆய்வைத் துவங்க

வேண்டும். இப்பிரச்சினையை ஆய்வு செய்ய சுதந்திர மான மனம் வேண்டும். தனக்குள் முன் தீர்மானங்களை கொண்டிராத மனம்தான், சுதந்திரமாக ஒன்றைக் கூர்ந்து பார்த்தறிவதற்கும் விசாரணை செய்வதற்கும் ஏற்ற மனமாகும்.

பல்வேறு வகைப்பட்ட மனோரீதியான பயங்கள் மற்றும் மன வியாதிகள் உள்ளன. அவற்றையெல்லாம் பற்றி விரிவாகப் பேசுவதற்கு அதிக நேரம் எடுக்கும். ஆனால், குறிப்பிட்ட வகை பயத்தைப் பற்றி விரிவாகப் பார்ப்பதைத் தவிர்த்து பயத்தின் பொதுவான இயல்புகளை, கட்டமைப்பை ஒருவரால் பார்க்க முடியும். பயத்தின் இயல்பையும் கட்டமைப்பையும் தெரிந்துகொண்டுவிட்டால், அப்புரிதலோடு குறிப் பிட்ட பயத்தை ஒருவரால் பார்க்க முடியும்.

தனிமையைக் கண்டு ஒருவர் பயப்படலாம்; அர்த்தமற்ற வாழ்க்கை வாழ்வதை எண்ணி பயப்படலாம்; நிச்சயமற்றத் தன்மை நிறைந்த எதிர்காலத்தைக் கண்டு பயப்படலாம்; மரணத்தைக் கண்டு பயப்படலாம். பித்து பிடித்த நிலையில் தோன்றும் பயங்கள், மற்றும் அறிவார்ந்த பயங்கள் பயங்கள் என்றாவது அறிவார்ந்தவையாய் இருக்கக் கூடுமென்றால்! - என்று பயங்கள் பல வகைகளில் உள்ளன. நம்மில் பலர், கடந்த காலத்தைப் பற்றியும், நிகழ்காலம் பற்றியும், எதிர்காலம் பற்றியும், பயமும் பதற்றமும் கொண்டிருக்கிறோம். ஆக, பயத்தில், காலம் என்பது சம்பந்தப்பட்டுள்ளது.

ஒருவரால் நன்குணரப்பட்ட உணர்வு நிலை பயங்களைத் தவிர, ஆழ்மனதின் முடுக்குகளில் ஆழத்தில் இருக்கும் கண்டுகொள்ளப்படாத பயங்களும் உள்ளன. உணர்வு நிலை பயங்களையும் ஆழ்மன பயங்களையும்

ஒருவர் எப்படி எதிர்கொள்வது? 'உள்ளது'-ஐ விட்டு விலகிச் செல்லும் இயக்கம்தான் பயம். உள்ளதை விட்டு விலகி, தப்பித்து செல்லும் முயற்சிதான் பயத்தை கொண்டு வருகிறது. மேலும், எவ்வகை ஒப்பீடு செய்யப்பட்டாலும், அங்கே பயம் தோன்றுகிறது. உங்களின் தற்போதைய நிலையை, நீங்கள் அடைந்துவிடத் துடிக்கும் எதிர்கால இலட்சிய நிலையோடு ஒப்பிடும் செயல், பயத்தை உருவாக்குகிறது. ஆக, உள்ளதிலிருந்து விலகிச் செல்லும் இயக்கத்தால்தான் பயம் தோன்றுகிறதே தவிர, உள்ளதினால் பயம் தோன்றுவதில்லை.

'நான் பயப்பட மாட்டேன்' என்று மனவுறுதியோடு எடுக்கும் தீர்மானத்திற்கு அர்த்தமேதுமில்லை. பயத்தால் விளையும் பிரச்சினைகளை, மனவுறுதியுடன் எடுக்கும் தீர்மானங்களால் முடிவிற்குக் கொண்டுவர முடியாது.

ஆய்விற்கு எடுத்துக்கொண்டிருக்கும் இந்த மிகப் பெரிய பிரச்சினைக்கு நாம் நம் முழு கவனத்தையும் அளிப்பது அவசியமாகும். இங்குப் பேசப்படுவதை, நீங்கள், ஏற்கனவே உங்களுக்குத் தெரிந்தவற்றுடன் ஒப்பிடுவதையோ, வியாக்கியானம் செய்வதையோ, உங்களுக்குப் பிடித்த முறையில் மொழியாக்கம் செய்வதையோ செய்யத் துவங்கினால், உங்களால் பிரச்சினைக்கு முழு கவனம் அளிக்க இயலாது.

சாதாரணமாய், நாம் எப்பொழுதுமே ஒப்பிட்டுக் கொண்டும், மதிப்பிட்டுக் கொண்டும், சரி/தவறு என்று தீர்ப்பளித்துக் கொண்டும், ஆமோதித்துக் கொண்டும், நிராகரித்துக் கொண்டும்தான் இருக்கிறோமேயன்றி, உண்மையில் எதையும் செவிமடுத்து கேட்பதே இல்லை. செவிமடுத்து கேட்கும் கலையை நாம் கற்க வேண்டும். ஒப்பிடுதலும், தீர்ப்பளித்தலும் நம் மனதில் ஓடிக்

கொண்டிருந்தால், அது, பிறர் சொல்வதைக் கேட்க விடாமல் தடுக்கிறது. முழு கவனத்துடன் கேட்பது என்றால் சொல்லப்பட்டதை ஆமோதிப்பது என்றோ நிராகரிப்பது என்றோ பொருள் அல்ல. நாம் ஒன்றாக ஆய்வு செய்யும்போது, அங்கே ஒப்புதல் ஏதுமில்லை, நிராகரிப்பும் இல்லை.

ஒரு பொருளை பூதக் கண்ணாடியால் பார்க்கும் போது, பொருள் அவ்வளவு தெளிவாகத் தெரிவதில்லை. ஆனால், துல்லிய நுண்ணோக்கிக்கருவி மூலம் பார்க்கும்போது, ஒருவர் துல்லியமாக என்ன பார்க்கிறாரோ அதையே மற்றவரும் பார்க்கிறார். எனவே, அங்கு ஒப்புதல் அல்லது நிராகரித்தல் என்ற கேள்விக்கே இடமில்லை. பயம் என்ற இந்தப் பிரச்சினையை முழுமையாகப் பார்க்க ஒருவர் தனது முழு கவனத்தையும் அளிக்க வேண்டும். பயத்திற்கானத் தீர்வை காணும்வரை, பயம், மனதை உணர்ச்சியற்றதாக்குகிறது, மந்தமாக்குகிறது.

ஆழ்மன பயங்களை எப்படி வெளிச்சத்திற்கு கொண்டு வருவது? உணர்வு நிலை பயங்களை நாம் அறிவோம். அவற்றை எவ்வாறு எதிர்கொள்வது என்பதைப் பற்றி இப்போது பேசப் போகிறோம். ஆனால், மறைந் திருக்கும் ஆழ்மன பயங்கள், உணர்வுநிலை பயங்களை விட மிகவும் முக்கியமானவை.

ஆழ்மன பயங்களை எப்படி வெளிக்கொணர்வது, அவற்றை எவ்வாறு எதிர்கொள்வது? அவற்றிற்கான காரணங்களை பகுத்தாய்வதின் மூலம் ஆழ்மன பயங்களை வெளிச்சத்திற்கு கொண்டு வர முடியமா? பகுத்தாய்வது, குறிப்பிட்ட ஒரு பதற்ற நிலை பயத்தி லிருந்து விடுவிப்பதாக இல்லாமல், பயத்தின் ஒட்டு மொத்த கட்டமைப்பிலிருந்தே நம்மை விடுவிக்குமா?

பகுத்தாய்வது என்பது காலத்தை மட்டுமின்றி பகுத்தாய் பவரையும் அது உள்ளடக்கியுள்ளது. பகுப்பாய்வதற்கு பல நாட்கள், பல வருடங்கள், ஏன், ஒருவரின் வாழ்நாள் முழுவதுமே தேவைப்படலாம். காலம் பல கழிந்து, இறுதியில் நீங்கள் பெற்ற தெளிவு சிறிதளவாக இருக்கலாம் – அதற்குள் காலனின் அழைப்பிற்கு நீங்கள் தயாராக வேண்டியிருக்கலாம்.

யார் இந்த பகுத்தாய்பவர்? அவர் ஒரு பட்டதாரி நிபுணராய் இருந்தாலும், அவரும் பயத்திற்கானத் தீர்வை கண்டுபிடிக்க பல வருடங்கள் எடுத்து கொள்வார். அவரும் பல்வேறுபட்ட கட்டுப்பாடுகளின் விளை வாகவே இருக்கிறார். தன்னால் உருவாக்கப்பட்ட பயத்தைப் பகுத்தாயும் அவர், தானே தணிக்கை யாளராகவும் செயல்படுகிறார். பகுத்தாய்வதற்குக் காலம் அதிகமாகும். இடைப்பட்ட காலத்தில் பல்வேறு காரணிகள் தோன்றி ஆய்வின் திசையையே முற்றிலுமாக மாற்றிவிடலாம்.

ஆக, பகுத்தாய்வது என்பது உகந்த வழியல்ல என்ற உண்மையை நீங்கள் பார்க்க வேண்டும். ஏனென்றால், 'நான், எனது' என்ற அகந்தையின் பல கூறுகளில் பகுத்தாய்பவர் ஒரு கூறாக இருக்கிறார். மேலும் அவர் காலத்தின் விளைவாகவும் தளைபட்டவராகவும் இருக்கிறார். பகுத்தாய்வது, பயத்தை முடிவிற்கு கொண்டு வரவில்லை என்பதை நீங்கள் காணும்போது படிப்படியான மாற்றம் என்ற கருத்தையும் நீங்கள் தள்ளி வைத்து விட்டீர்கள் என்று பொருளாகிறது. மேலும், மாற்றம் என்ற அந்தக் காரணியே, பயத்திற்கான முக்கியமான காரணங்களில் ஒன்றாக இருக்கிறது.

பேச்சாளரான எனக்கு, பயம் என்ற இந்தப் பிரச்சினை மிகவும் முக்கியமானதாகத் தோன்றுகிறது. ஆகவே,

பேச்சாளர் இதைப் பற்றி மிகவும் தீவிரமாய் உணர்கிறார், உத்வேகத்துடன் பேசுகிறார். ஆனால், அவர் பிரச்சாரம் எதுவும் செய்யவில்லை, நீங்கள் அங்கத்தினராய் சேர இங்கு கழகம் எதுவுமில்லை, நீங்கள் நம்பிக்கை வைக்க இங்கு கோட்பாடுகள் எதுவுமில்லை. ஆனால், கவனமாய் பார்த்தறியுங்கள், கற்றுக்கொள்ளுங்கள், பயத்திலிருந்து விடுபடுங்கள்.

ஆக, பகுத்தாய்வது, பயத்தை நீக்குவதற்கான வழி இல்லை. இந்த உண்மையைப் பார்க்கும் நீங்கள், 'பயத்தை பகுத்தாய வேண்டும். அதைப் பற்றிய கணிப்பை தீர்மானிக்க வேண்டும்' என்றெல்லாம் சிந்திப்பதை நிறுத்திவிடுகிறீர்கள். பகுத்தாய்வது என்ற சுமை இறங்கி விட்டதால், உங்கள் மனம் சுதந்திரமாக இருக்கிறது. இப்போது மனதிற்கு பயத்தை நேருக்கு நேர் பார்ப்பதற்கான ஆற்றல் கிடைத்து விடுகிறது.

பயத்தின் ஒளிந்திருக்கும் பகுதிகளையும் அதன் கட்டமைப்பையும் எவ்வாறு வெளிக்கொணர்வீர்கள்? கனவுகளின் மூலமாகவா? விழித்திருக்கும்போது செய்யும் செயல்களின் தொடர்ச்சியாகவே தூக்கத்தில் கனவுகள் வருகின்றன. விழிப்பு நிலையில் நடப்பது போலவே, கனவுகளிலும் ஏதோ நிகழ்வுகள் தெரிகின்றன. நினைவின் தொடர்ச்சியாக இருக்கும் கனவுகள், ஒருவரின் மொத்த இயக்கத்தின் ஒரு பகுதியாக இருக்கிறது. ஆக, கனவுகளுக்கு எந்த மதிப்பும் இல்லை.

நமக்கு பழக்கப்பட்ட விஷயங்களை, அதாவது, பகுத்தாய்வது, கனவுகள், மனவுறுதி, காலம் போன்ற வற்றை எண்ணிப் பார்த்து, அவைகளின் பயனின்மையை கண்டுகொண்டு, அவைகளை மனதிலிருந்து நீக்கி விட்டோம். இப்போது, மனம் அதீத நுண்ணுணர்வுடன் கூடிய ஒன்றாகி விடுகிறது. நுண்ணுணர்வு மட்டுமின்றி,

அறிவுத்திறமும் இணைந்த மனம் என்றாகிறது. அத்தகைய மனதோடு, நாம் பயத்தைப் பார்க்கப் போகிறோம். காலம், பகுத்தாய்வு மற்றும் மனவுறுதி ஆகியவற்றை கொண்டிருக்கும் சமூகக் கட்டமைப்பை இனி நீங்கள் திரும்பிப் பார்ப்பதில்லை.

பயம் என்றால் என்ன? அது எப்படி வருகிறது? பயம் எப்பொழுதுமே ஏதோ ஒன்றின் தொடர்பாக வருகிறது. அது, தானே தனித்து இருப்பதில்லை. நேற்று ஏற்பட்ட அந்தப் பாதிப்பு, நாளையும் நேர்ந்துவிடுமோ என்ற எண்ணம், பயத்தைத் தோற்றுவிக்கிறது. எப்பொழுதுமே பயம், ஒரு மையப் புள்ளியிலிருந்து தொடர்பை ஏற்படுத்திக் கொள்கிறது. நேற்று எனக்கு வலி இருந்தது - வலியைப் பற்றிய ஞாபகம் இன்றிருக்கிறது - மறுபடியும் நாளைக்கு வலி வருவதை நான் விரும்பவில்லை. நேற்றைய வலியைப் பற்றி எண்ணுவது, நாளை மறுபடியும் வலி வந்துவிடுமோ என்ற பயத்தை முன்நிறுத்துகிறது. எண்ணம், பயத்தை உருவாக்குகிறது.

எண்ணம், இன்பக்களிப்பையும் உருவாக்குகிறது. பயத்தைப் புரிந்துகொள்ள, நீங்கள் களிப்பையும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அவை இரண்டும் ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையவை - அவற்றில் ஒன்றைப் புரிந்து கொள்ளாமல், மற்றொன்றைப் புரிந்துகொள்ள முடியாது. ஆக, 'எனக்கு இன்பக் களிப்பு மட்டும்தான் வேண்டும், பயம் வரக்கூடாது' என்று ஒருவர் சொல்ல முடியாது. களிப்பு என்ற நாணயத்தின் மறுபக்கம், பயம் ஆகும்.

சான் டியாகோ, 06.04.1970

15

பயம் ஒரு அழிவு சக்தி

ஆழ்மனதில் பயம், கலக்கம், சஞ்சலம் மற்றும் கலக்கத்திலிருந்து பிறந்த ஒரு எதிர்பார்ப்பு என்று ஊசலாடும் ஒரு மனம், ஆரோக்கியமான மனமல்ல என்பது தெள்ளத் தெளிவு. இத்தகைய மனம் கொண்டவர், கோயிலுக்குச் செல்லலாம், பிரார்த்தனை செய்யலாம், பல்வேறு கோட்பாடுகளைத் திரிக்கலாம், மிகவும் படிப்பறிவுள்ளவராய் இருக்கலாம், வெளித் தோற்றத்தில் நாகரீகத்தின் அனைத்து பூச்சுகளையும் கொண்டிருக்கலாம், கீழ்ப்படிதலுடன் நடக்கலாம், நன்னடத்தையும் கண்ணியமும் கொண்டவராய் இருக்கலாம், வெளித் தோற்றத்திற்கு நேர்மையானவராய் தெரியலாம் - மேலே கூறப்பட்ட பண்புகளைக் கொண்டிருப்பினும், மனம், பயத்தை ஆணிவேராகக் கொண்டிருப்பதால், அவரால் எதையும் திறந்த மனதுடன் நேரடியாகப் பார்க்க முடியாது.

பல்வகைப்பட்ட மனநலக் கோளாறுகளை பயம் தோற்றுவிக்கிறது. கடவுளைக் கண்டு யாரும் பயப்படுவதில்லை; ஆனால், சமூக நிந்தனைக்கு ஒருவர் பயப்படுகிறார். மற்றும், சாதிக்க முடியாமல் போய் விடுமோ, நிறைவேற்ற முடியாமல் போகுமோ, நல்ல சந்தர்ப்பம் வாய்க்காமல் போகுமோ என்றெல்லாம் பயப்படுகிறார். இக்கலக்கங்களின் ஊடே அசாதாரண

மான குற்றவுணர்வு அவருக்கு இருந்து கொண்டு இருக்கிறது. செய்யக் கூடாததை செய்துவிட்ட குற்ற உணர்வு, அவர் செயலாற்றும் போதே ஏற்படுகிறது. ஒருவர், நல்ல உடல் ஆரோக்கியத்தோடு இருக்கிறார் - மற்றவரோ, ஏழ்மையிலும் உடல் நலிவுற்றும் இருக்கிறார். ஒருவருக்கு நல்ல உணவு கிடைக்கிறது - மற்றவர் பசியால் வாடுகிறார். மனம் ஆழமாகச் சிந்தனை செய்யச்செய்ய, குற்றவுணர்வும் கலக்கமும் அதிகரிக்கிறது.

பயத்தின் முழு பரிமாணத்தைப் பற்றிய புரிதல் இல்லாத பட்சத்தில், ஒருவர் விசித்திரமான செயல் பாடுகளில் ஈடுபடுவார். துறவிகளின் செயல்பாடுகளும் அரசியல்வாதிகளின் செயல்பாடுகளும் இவ்வகைப் பட்டவையே. பிரக்ஞை நிலை பயங்களும் ஆழ்மன பயங்களும் எவ்வாறு தமக்குள் முரண்பட்டு இருக் கின்றன என்பதைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு இருந்தால், அவ்வகை விசித்திரமான செயல்பாடுகளுக்கான விளக்கத்தை நம்மால் காண முடியும்.

ஒரு குருவை நாடிச் செல்வதற்கு, பயம், நம்மைத் தூண்டுகிறது. நாம் ஒவ்வொருவரும் சமூகத்தில் கௌரவத்தோடு இருக்க வேண்டும், கௌரவத்தோடு நடத்தப்பட வேண்டும் என்று மிகவும் ஆசைப்படு கிறோம். கௌரவம் எனும் அரிதாரப் பூச்சோடு பயம் நம்மிடம் உள்ளது. உண்மையில் நடப்பதையன்றி வேறெதையும் நான் இங்குப் பேசவில்லை. எனவே, இவற்றை அன்றாட வாழ்க்கையில் நீங்கள் நிதர்சனமாகப் பார்க்க முடியும்.

நம் வாழ்க்கையில் நீக்கமற ஊடுருவியிருக்கும் இந்தப் பயம் எனும் பிரச்சினையை எப்படிச் சமாளிப்பது? பயத்தை எதிர்கொள்ள தைரியத்தை மட்டும் வளர்த்து

கொள்ளப் போகிறீர்களா? இல்லை, பயத்தை நியாயப்படுத்தி மனதிற்கு திருப்தி அளிக்கப் போகிறீர்களா? எப்படிச் சமாளிக்கப் போகிறீர்கள்? வானொலி நிகழ்ச்சியை கேட்கப்போகிறீர்களா, புத்தகம் படிக்கப் போகிறீர்களா, கோயிலுக்கு போகப் போகிறீர்களா, ஏதோவொரு கோட்பாட்டை இறுகக் கட்டிக் கொள்ளப் போகிறீர்களா? நிழலாக உங்களைத் தொடரும் பயத்தை எப்படி அணுகப் போகிறீர்கள்? பயந்து போயிருக்கும் மனதால் ஒழுங்காகச் செயல்பட முடியாது, சரியாகச் சிந்திக்க முடியாது, அது வாடி வதங்கிப் போகும் என்பதெல்லாம் அனைவரும் அறிந்ததே.

பயம் என்று சொல்லும்போது, உணர்வு நிலை பயம் மட்டுமின்றி ஆழ்மன பயங்களையும் சேர்த்தே நான் சொல்கிறேன். ஆழ்மன பயங்களை எப்படிக் கண்டு கொள்வீர்கள்? அவற்றை எப்படி அணுகுவீர்கள்? இக்கேள்விகளை நான் ஏதோ சொல் அலங்காரமாய் கேட்கவில்லை. 'அவரே பதிலையும் சொல்லி விடுவார்' என்று எண்ணாதீர்கள். என்னால் பதிலளிக்க முடியும். ஆனால், நீங்களே பதிலைக் காணவேண்டும்.

பயமற்றிருக்கும் அக்கணத்திலேயே, ஒன்றை அடைந்துவிட வேண்டும் என்ற பேரவாவும் இல்லாமல் போகிறது. ஆனால், பேரவா இல்லாததால், நாம் செயல்படாமல் இருந்துவிடுவதில்லை. செயல் நிகழ்கிறது. அச்செயலைப் புரிவதால் கிடைக்கும் அங்கீகாரத்திற்காகவோ புகழுக்காகவோ, அதை நீங்கள் செய்வதில்லை.அச்செயலின் மீதுள்ள காதலால் அதை நீங்கள் செய்கிறீர்கள். ஆக, பயத்தை எப்படிச் சமாளிக்கப் போகிறீர்கள்? பயத்திற்கான உங்கள் எதிர்வினை என்ன?

பயத்தை ஒதுக்கி வைப்பதும், அதிலிருந்து தப்பி ஓடுவதும், மனவுறுதி, எதிர்ப்பு மற்றும் தப்பித்தலால் பயத்தை மூடி மறைப்பதும்தான், பயத்திற்கான அன்றாட வாழ்வின் எதிர்வினையாக நாம் கொண்டுள்ளோம். நான் நடைமுறையில் இல்லாததை சொல்லவில்லை, சரிதானே? பயம் உங்களை நிழல் போல் தொடருகிறது. மரணம், உங்கள் மனைவி ஓடிப்போவது என்பது போன்ற குறிப்பிட்ட ஒரு பயத்தை பற்றி இங்கே பேசவில்லை. ஒட்டுமொத்த பயவுணர்வைப் பற்றியே பேசுகிறோம். ஒருவருக்கு அவருக்கே உரித்தான பாணியில், ஒன்றல்ல, பல்வேறு பயங்கள் இருக்கும். எவ்வகைப்பட்ட பயம் என்றாலும், ஒருவருக்கு பயவுணர்வு இருந்தால், அன்பு, இரக்கம் மற்றும் பரிவு போன்ற பண்புகள் அவரிடம் இருக்காது.

பயம், அழிவு சக்தியாக இருக்கிறது. அது, மனதை வாடி வதங்கச் செய்கிறது, சிந்தனையை கோணலாக்கு கிறது. பயம், பூடகமானதாகவும் அதி சாதுர்யமான தாகவும் இருக்கும் தத்துவங்களுக்கும் அபத்தமான மூடநம்பிக்கைகளுக்கும், கோட்பாடுகளுக்கும் நம்மை இட்டுச் செல்கிறது. பயம், அழிவு சக்தியாக செயல்படுகிறது என்று அறிந்த பின்னர், பயத்தை விலக்கி, மனதைத் தூய்மைப்படுத்த நீங்கள் எவ்வாறு செயல்படுவீர்கள்?

பம்பாய், 22.02.1961

16

பயத்தைப் பற்றிய புரிதல்

பயம் என்ற பிரச்சினையை ஆழமாக ஆய்வு செய்ய, முதலில் நமது மூளை மற்றும் எண்ணங்கள், தான் உருவகித்த கற்பனைகளில் ஏன் வாழ்கிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் ஏன் கருத்துருக்களை உருவாக்குகிறீர்கள்? உங்கள் எதிர்காலத்தைப் பற்றியும் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையைப் பற்றியும், இந்தப் பேச்சாளரைப் பற்றியும், இன்னும் பலவற்றைப் பற்றியும், படிமங்களை உருவாக்கி அவற்றுடன் வாழ்கிறீர்களே, ஏன்? படிமங்கள் உருவாக்கப்படா விட்டால், அங்குப் பயம் இருக்கிறதா? எண்ணங்கள் ஏன் இந்தச் சிக்கலான படிமங்களை, கருத்துருக்களை தோற்றுவிக்கின்றன என்பதை நாம் முதலில் பார்க்க வேண்டும்.

எண்ணம் என்றால் என்ன என்ற வினாவை எழுப்ப வேண்டும். பயத்தை உண்டாக்கும் எதிர் காலத்தைப் பற்றிய படிமத்தையோ கடந்த காலத்தைப் பற்றிய படிமத்தையோ, எண்ணம் ஏன் தோற்றுவிக்கிறது என்பதை நாம் விசாரணை செய்ய வேண்டும். இவ்விஷயத்தை புரிந்துகொள்ளாவிட்டால், பயத்தை நேருக்கு நேர் எதிர்கொள்வது என்பது இயலாத காரியம். அப்படி எதிர்கொள்ளாததின் விளைவாக, நீங்கள் பயத்தைத் தவிர்க்க பார்க்கிறீர்கள், அதிலிருந்து

தப்பியோட பார்க்கிறீர்கள். பயம், உயிர்ப்புடன் இருப்பதால், நீங்கள் அதைக் கட்டுப்படுத்த முடியாது, மூடி போட்டு அணைத்துவிட முடியாது.

பயத்தின் காரணமாய் செயல்பட்டீர்களென்றால், நீங்கள் தொலைந்தீர்கள். பயமும் அன்பும் ஒருசேர இயங்க முடியாது. இப்பாரத தேசத்தில், அன்பு இல்லை. இங்கு பய பக்தி இருக்கிறது, பூஜித்தல் இருக்கிறது. ஆனால், அன்பு இல்லை.

நீங்கள், உங்கள் கடவுளுக்கும், குருவிற்கும், கொள்கைகளுக்கும் காட்டும் பயபக்தியானது உண்மையில் சுயபக்தியே. ஏனென்றால், நீங்கள் காட்டும் பயபக்தி, உங்களைத் திருப்திபடுத்துகிறது. கடவுளும் குருவும் கொள்கையும் உங்களை திருப்திபடுத்துகின்றன, உங்களுக்கு ஆறுதல் அளிக்கின்றன. நீங்கள் கடவுள் மற்றும் குருவை உண்டாக்கினீர்கள், உங்கள் எண்ணம் அவைகளை தோற்றுவித்தது, உங்கள் பாட்டனார் அவற்றை உருவாக்கினார் - உங்களுக்கு அவை திருப்தியையம் ஆறுதலையும் தருவதால், நீங்கள் அவற்றை ஏற்றுக் கொள்கிறீர்கள். ஆகவே, நீங்கள் பயபக்தியுடன் இருப்பது, உங்களுக்குத்தான்! இந்தக் கசப்பான உண்மையை விழுங்கி, அதனுடன் வாழுங்கள்!

அன்போ, பயத்துடன் சேர்ந்து இயங்க முடியாது. நாமோ, பயத்தில் இருக்கிறோம். எனவே நம் வாழ்க்கையில் அன்பிற்கு இடமில்லை. அன்பு உங்களிடம் இருக்கும்போதுதான், நீங்கள் பூரண வாழ்வு வாழ முடியும்; அந்நிலையில் உங்கள் செயல்பாடு அனைத்துமே சரியானதாக இருக்கும். பயம் எப்போதுமே நேர்மையான, சரியான செயலை கொண்டுவராது. பேரவா மற்றும் முரண்பாடு, மனதில் பயத்தைத் தோற்றுவிக்கிறது. அவ்வித உணர்வுகள்,

நேர்மையானச் செயலுக்கு வழிகோலாது. பயம் என்ற பிரச்சினைக்குள் வெகு ஆழமாகச் சென்று அதனைப் புரிந்துகொள்ளும்போது, மூளையில் அழுத்தம் மறைகிறது. அதனால், மூளை புத்துணர்வு பெறுகிறது, அதன் கள்ளங்கபடம் மறைகிறது. பயத்திலிருந்து விடுதலை பெற்ற மூளை இப்போதிருப்பதுபோல், ஒரு முன்மாதிரியின்படி வார்த்தெடுக்கப்பட்ட ஒன்றாகவும் களைத்துப் போனதாகவும், விகாரப்பட்டதாகவும் இருப்பதில்லை.

பயத்தைப் பற்றிய புரிதல் இப்போது இங்கு ஏற்படவில்லையெனில், அப்புரிதலைப் பெற, ஒரு மணி நேரத்தை அமைதியாக உங்களுடன் உள்முகப் பயணம் செய்து, கண்டுபிடியுங்கள். அப்பயணத்தில் நீங்கள் அழ நேரலாம், பெருமூச்சு விடலாம், கண்ணீர் சிந்தலாம் - இருப்பினும் பயத்தின் நிழல்கூட படாமல் வாழ்வது எப்படி என்பதைக் கண்டுபிடித்து விடுங்கள். அதன்பிறகு, அன்பு என்றால் என்ன என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள்.

பம்பாய், 22.01.1978

17

பயத்தை முடிவிற்குக் கொண்டு வரமுடியும்

நம்மால் வெளிப்படையாக உணரப்படாத மனதின் ஆழத்தில் மறைந்திருக்கும் ஆழ்மன பயங்களும், நன்றாக உணரப்படும் உளரீதியான மற்றும் உடல்ரீதியான பயங்களும் நமக்கு உள்ளன.

பாதுகாப்பின்மை பற்றிய பயம் உள்ளது. வேலை கிடைக்காததால் பயம், கிடைத்த வேலை பறிபோய் விடுமோ என்ற பயம், வேலை நிறுத்தங்கள் பற்றிய பயம் - இப்படி பல்வேறு பயங்கள். உடல் ரீதியானப் பாதுகாப்பு முழுமையாக கிடைக்காத நிலையில், நம்மில் பலரும் அச்சவுணர்வோடு வாழ்கிறோம். இதற்கு என்ன காரணம்? தேசமென்றும் குடும்பமென்றும் குழுமங்களென்றும் நாம் நம்மை தனித் தனியாய் ஒதுக்கிக் கொள்வதால், பாதுகாப்பின்மையை உணருகிறோமா? பிரெஞ்ச் மக்கள், தங்களை தனிப் பட்டவர்களாக ஒதுக்கிக் கொள்கிறார்கள் – ஜெர்மானியர் களும் அப்படியே – இப்படி எல்லோரும் தனித்தனிக் கூட்டங்களாய் பிரிந்து வாழ்வது, படிப்படியாக நம் அனைவருக்குமே பாதுகாப்பின்மையை கொண்டு வருகிறதா?

புறத்திலிருந்து மட்டுமில்லாமல், இவ்விஷயத்தை முழுமையாக நாம் பார்க்க முயற்சிக்கலாமா? வெளிஉலகில் என்ன நடந்து கொண்டிருக்கிறது என்பதை சரியாகப் பார்த்தறிவதின் மூலம், நமக்குள் என்ன நடக்கிறது என்பதைப் பார்க்க ஒரு திட்ட அளவை கிடைக்கும். திட்டஅளவை இல்லாமல் தொடங்கினால், நம்மை நாமே ஏமாற்றிக்கொள்ள நேரிடும். வெளி நடவடிக்கைகளை பார்க்க ஆரம்பித்து, நாம் நம் உள்முகப் பயணத்திற்கு முன்னேற வேண்டும். கடலுக்கும் கரைக்குமாய் போய்வரும் அலையை போன்றதே உள்ளும் புறமும். நிலையான அலை என்று ஏதுமில்லை. எந்நேரமும் உள்ளும் புறமுமாய் ஓடிக் கொண்டிருப்பவை அவை.

இப்படித் தனித்தனி தீவுகளாய் இருப்பது, ஒவ்வொரு மனிதனுக்குள்ளிருக்கும் பழங்குடி மனப்பான்மையின் வெளிப்பாடு. இந்த வெளிப்பாடுதான், உடல்ரீதியான பாதுகாப்பின்மையைக் கொண்டு வருகிறது. ஒரு சொல் விளக்கமாகவோ அறிவுபூர்வமான கருத்தாகவோ கொள்ளாமல், இந்த உண்மையில் இருக்கும் சத்தியத்தை ஒருவர் பார்த்தால், பிறகு, அவர் எந்தவொரு குழுவையோ, தேசத்தையோ, கலாச்சாரத்தையோ மதத்தையோ சேர்ந்தவராக இருக்க மாட்டார். அவை அனைத்தும் பிரிவினையை உண்டாக்குபவை.

கத்தோலிக்கர், ப்ராட்டஸ்டெண்ட் என்பதாக பலபல பிரிவினைகளை மதங்கள் கொண்டிருக்கிறது. நாம் இதைப் பற்றி உரையாடிக் கொண்டிருக்கும்போதே, நீங்கள் ஏதோ ஒரு பிரிவைச் சார்ந்திருப்பதை தூக்கியெறிய உங்களால் முடியுமா? உண்மைக்குப் புறம்பானவற்றையும் எந்தவொரு விழுமியமும் இல்லாதவற்றையும் உங்களால் கைவிட முடியுமா?

தேசியம் ஒரு விழுமிய சிந்தனை என்று எண்ணுகிறோம். ஆனால், உற்று நோக்கும்போது, தேசியம், யுத்தங்களை உருவாக்குவதைக் காண்கிறோம். தேசியவுணர்வு இல்லையென்றால், மானுட ஒருமைப்பாட்டை புறத்தில் கொண்டு வரமுடியும் என்பதால் தேசியத்தை கைவிட நாம் தயாரா?

உண்மைச் சமயத்தின் மூலமே மானுட ஒருமைப் பாட்டை கொண்டு வரமுடியும். நாம் இப்போது பின்பற்றி வரும் போலியான சமயங்களின் மூலம் அதை சாதிக்க முடியாது. என் பேச்சு யாரையும் அவமதிப்பதாக இல்லை என்று நினைக்கிறேன். கிருத்துவமதம், இந்து மதம், இஸ்லாமிய மதம் போன்ற மதங்கள் அனைத்துமே எண்ணங்களின் அடிப்படையில்தான் அமைந்திருக்கிறது. எண்ணங்களின் கோர்வையாக அவை உள்ளன.

புனிதம், எண்ணங்களால் உருவாக்கப்பட்டதல்ல. எண்ணம் என்பது வெறும் கருத்து மட்டுமே. கருத்தினை முன்னிருத்துகிறீர்கள், அதை குறியீடுகளால் வெளிப் படுத்துகிறீர்கள், குறியீடுகளை பூஜிக்கிறீர்கள். அந்தக் குறியீட்டில், அந்த விக்கிரகத்தில், அந்தச் சடங்குகளில், புனிதம் என்பது அறவே இல்லை. இந்த உண்மையை ஒருவர் பார்த்தறியும்போது, போலி சமயத்திலிருந்து விடுபட்டு, உண்மையான சமயம் என்ன என்பதைக் கண்டறிவதற்கான சுதந்திரத்தைப் பெற்றுவிடுகிறார். உண்மையான சமயம் நம்மை ஒன்றிணைக்கும்.

உளவியல் ரீதியான பயங்களைப் பற்றி பார்ப்போம். உறவுமுறை தொடர்பான பயங்கள், எதிர்காலத்தைப் பற்றிய பயங்கள், கடந்த காலத்தைப் பற்றிய பயங்கள் என காலத்தின்பாற்பட்ட பயங்களாக இவை உள்ளன. நான் ஒரு பேராசிரியரும் இல்லை – பிறருக்கு பிரசங்கம் செய்து விட்டு தன் பயனற்ற வாழ்க்கையைத் தொடரும்

பண்டிதரும் இல்லை. நாம் பேசிக்கொண்டிருக்கும் இப்பிரச்சினை மிகமிக முக்கியமானதாகவும் நம் வாழ்க்கையை முற்றிலுமாக பாதிக்கும் ஒன்றாகவும் இருக்கிறது. எனவே, தயவு செய்து, கவனத்தோடும் அக்கறையோடும் இந்த ஆய்வில் கலந்துகொள்ளுங்கள்.

உறவுமுறை தொடர்பான பயங்கள், நிச்சயமற்றத் தன்மை பற்றிய பயங்கள், எதிர்காலம் மற்றும் கடந்த காலம் தொடர்பான பயங்கள், அறியாமையால் தோன்றும் பயங்கள், மரண பயம், தனிமை பற்றிய பயம் என உளவியல் ரீதியான பயங்கள் பலபல. மற்றவர்களோடு தொடர்பு கொண்டவராய் நீங்கள் இருக்கலாம், உங்களுக்குச் சிறந்த நண்பர்கள் பலர் இருக்கலாம், நீங்கள் மணமானவராய் இருக்கலாம், மக்கட்பேறு பெற்றவராய் இருக்கலாம், ஆனாலும் இந்த ஆழமான தனிமையுணர்வு, உங்களுக்கும் இருக்கிறது - பயத்திற்கான காரணிகளில் இதுவும் ஒன்று.

விரும்பியதை அடைய முடியாதோ என்ற பயமும் இருக்கிறது. விரும்பியதை அடைய வேண்டும் என்ற ஆசை, சலிப்புணர்வையும் அதனோடு கொண்டுவந்து விடுகிறது. சலிப்புணர்வில் பயம் இருக்கிறது. அனைத்து விஷயங்களையும் பற்றிய பூரணமான தெளிவு நமக்கில்லையே என்ற பயமும் இருக்கிறது. ஆக, பயங்கள், பல வகைப்பட்டன. பயத்தைப் பற்றி அறிந்துகொள்ள அக்கறை கொண்டிருந்தால் உங்களின் குறிப்பிட்ட பயத்தை நீங்கள் ஊன்றிப் பார்க்கலாம்.

பயந்து போயிருக்கும் மனம், தியானம் செய்ய முயற்சிக்கலாம். ஆனால், பயந்த மனம், சத்தியம் என்றால் என்ன என்பதை ஒருபோதும் அறிய முடியாது என்பதால் அந்தத் தியானம், மேலும் அதிக துயரத்திற்கும் கபடத்திற்குமே கொண்டு செல்லும். வேரோடு,

முற்றிலுமாக பயத்திலிருந்து விடுபடுவது சாத்தியம் தானா என்பதை இப்போது பார்க்கலாம்.

தன்னுடைய குறிப்பிட்ட சொந்த பயத்தைப் பார்த்தல் என்ற பணியை எடுத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். அப்பணிக்கு மிகவும் கவனமான நோக்குதல் தேவைப் படுகிறது. அது மட்டுமன்றி, பயம் என்ற விஷயம் மிகவும் முக்கியமானது என்பதை நீங்கள் எவ்வாறு எடுத்துக் கொள்கிறீர்கள் என்பதும் முக்கியம்.

நீங்கள் பயத்தை எப்படிப் பார்க்கப் போகிறீர்கள்? கடந்த காலத்து பயம் ஒன்றை மீண்டும் நினைவிற்குக் கொண்டு வந்து, அதைப் பார்க்கப் போகிறீர்களா? அல்லது, நேரமின்மை காரணமாய் பார்க்காதுவிட்ட, தொடர்ந்து கொண்டிருக்கும் நிகழ்கால பயத்தைப் பார்க்க போகிறீர்களா? இல்லை, உங்கள் மனம், பயத்தைப் பார்க்க விரும்பவில்லையா? உண்மையில் இப்போது இதில் எது நிகழ்ந்துகொண்டிருக்கிறது? பயத்திற்குத் தீர்வு காண நமக்குத் தெரியாது என்பதால் நம் பயங்களைப் பார்க்க நாம் விரும்பவில்லையா?

பயங்களிலிருந்து விடுபட்டு விடலாம் என்ற நினைப்பில், பயத்திலிருந்து தப்பித்து ஓடுகிறோம் அல்லது அதைப் பகுத்தாய்கிறோம். எதைச் செய்தாலும் பயம் தொடருகிறது. ஆகவே, பயத்தை நாம் எப்படிப் பார்க்கிறோம் என்பது முக்கியத்துவம் பெறுகிறது.

பயத்தை நாம் எப்படிக் கவனிக்கிறோம்? – இதை அற்பமான கேள்வி என்று எண்ணாதீர்கள். பயப்பட வைத்த நிகழ்வு நடந்து முடிந்தபின், பயத்தைப் பற்றி எண்ணிப் பார்க்கிறீர்கள். அல்லது, நிகழ்வின்போதே, பயத்தைப் பார்க்கிறீர்கள். பெரும்பாலும் நிகழ்வுக்குப் பிறகுதான் நாம் எண்ணிப் பார்க்கிறோம். பயம்

எழும்போதே, அதைக் கவனிக்க கூடுமா என்று இப்போது நாம் வினவுகிறோம். உங்களுக்குக் குறிப் பிட்ட கோட்பாடுகள், நம்பிக்கைகள், அனுபவங்கள், கருத்துகள், தீர்மானங்கள், மதிப்பீடுகள் உள்ளன. அவற்றிற்கு எதிராக மற்றவர் போர்க்கொடி தூக்கும் போது, ஒன்று, நீங்கள் எதிர்த்து நிற்கிறீர்கள், பலமான தடுப்புச்சுவரை எழுப்பி விடுகிறீர்கள், அல்லது, நீங்கள் தாக்கப்படப் போவதாக எண்ணி பயப்படுகிறீர்கள்.

இப்போது, அந்தப் பயம் எழும்போதே அதைக் கவனிக்க உங்களால் முடியுமா? தற்சமயம் கவனித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்களா? எவ்வாறு கவனிக்கிறீர்கள்? பயம் என்று அழைக்கப்படும் அவ்வுணர்வை நீங்கள் அடையாளம் கண்டு கொள்கிறீர்கள் – இவ்வகை பயம் ஏற்கனவே உங்களுக்கு வந்திருக்கிறது, அதைப் பற்றிய நினைவுகள் மூளையில் சேமித்து வைக்கப்பட்டுள்ளது – தற்சமயம் ஏற்பட்டுள்ள பயத்தை, முந்தைய பயத்தின் நினைவுகளின் மூலம் நீங்கள் அடையாளம் காண் கிறீர்கள், சரிதானே? ஆக, நீங்கள் கவனித்தறியவில்லை, வெறுமனே அடையாளம் கண்டுகொள்கிறீர்கள்.

அடையாளப்படுத்துதல், பயத்திலிருந்து மனதிற்கு விடுதலை அளிப்பதில்லை. மாறாக, அது, பயத்தை வலுப்பெற வைக்கிறது. இந்தச் செயல்பாட்டில் இரண்டு காரணிகள் செயல்படுகின்றன. அந்த பயத்திலிருந்து நீங்கள் வேறுபட்டவர், வித்தியாசமானவர் என்று உணர்கிறீர்கள். அதனால், பயத்தின் மீது நடவடிக்கை எடுக்க உங்களால் ஆகும் என்று அதை அடக்கப் பார்க்கிறீர்கள், அதை விரட்டப் பார்க்கிறீர்கள், அதை சீரமைக்கப் பார்க்கிறீர்கள். அதாவது, நீங்கள், பயத்தின் மீது நடவடிக்கை எடுக்கிறீர்கள். இந்த நிலை, பிரிவினையுடன் கூடிய இருமை நிலையாக உள்ளது -

நீங்கள் மற்றும் பயம் – இந்தப் பிரிவினையால் முரண்பாடு உண்டாகிறது. ஆனால், உண்மையில், நீங்கள் ஊன்றிக் கவனித்தீர்களேயானால், பயம் நீங்கள் தான் என்பது புரியும்.

அந்த பயத்திலிருந்து, நீங்கள் வேறுபட்டவர் இல்லை. காண்பவரே காட்சிப் பொருளும் என்ற பொதுவிதியை புரிந்து கொண்டுவிட்டால், பயத்தைப் பார்க்கும் நீங்கள்தான் பயம் என்ற உண்மை தெளிவாகிவிடும். பயத்தைப் பார்ப்பவருக்கும், பயத்திற்கும் இடையே, பிரிவு ஏதுமில்லை, இரண்டும் ஒன்றே என்பது புரிந்துவிடும்.

ஞாபகத்தின் மூலமாக, பயத்தைப் பார்க்கிறீர்களா? ஞாபகத்தின் வழியாக பயத்தை அடையாளப்படுத்தி, அதற்கான பெயரோடு பயத்தைப் பார்க்கிறீர்களா? நம் சம்பிரதாயம் சொல்கிறது: 'பயத்தை அடக்கப் பார், அதிலிருந்து விலகிச் செல், பயமற்று இருப்பதற்கு ஏதாவது முயற்சி செய்' என்று. ஆக, பாரம்பரியம், நாம் பயத்திலிருந்து வேறுபட்டவர் என்று நமக்குக் கற்பிக்கிறது. சம்பிரதாயங்களிலிருந்து விடுபட்டு, 'நான் வேறு, பயம் வேறு' என்ற எண்ணமில்லாமல், பயத்தைப் பார்க்க உங்களால் முடியமா? கடந்த காலத்து நிகழ்வுக்கான எதிர்வினையை 'பயம்' என்ற உணர்வாய் பதிவு செய்து வைத்திருக்கும் எண்ணத்தின் குறுக்கீடு இல்லாமல் உங்களால் பயத்தைப் பார்க்க முடியுமா? அவ்வாறு பார்ப்பதற்கு மிகுந்த கவனமும் ஆற்றலும் தேவை.

கவனித்தலில் இருப்பது தூய பார்த்தறிதலே – அதில் எண்ணத்தால் விமர்சிக்கப்படும் பார்த்தறிதல் இல்லை. இந்த விளக்கங்களுக்குப் பிறகு, மீண்டும் கேட்கப்பட வேண்டிய கேள்வி: பயம் என்றால் என்ன? நான்

கொண்டிருக்கும் நம்பிக்கைகளுக்கு எதிரான சவால் எழும்போது, நான் பற்றிக் கொண்டிருக்கும் அனுபவங்கள் அச்சுறுத்தப்படும்போது, நான் சாதித்து விட்டேன் என்ற நிலை ஏற்கப்படாதபோது, எனக்குப் பயம் தோன்றுகிறது என்பதை இப்போது என்னால் பார்க்க முடிகிறது. நான் வேறு, பயம் வேறு என்ற பிரிவினை இல்லாமல் பயத்தை பார்க்கக் கூடிய தளத்திற்கு நாம் இப்போது வந்து விட்டோம்.

அடுத்த கேள்வியாக இருப்பதும் 'பயம் என்பது என்ன?' என்பதே. இருட்டைக் கண்டால் பயம், மனைவியைக் கண்டால் பயம் என்பதுபோல பல பயங்கள். சில செயற்கையானவை, மற்றும் பல நிஜமானவை. 'பயம்' என்ற சொல்லைத் தவிர்த்து, பயம் என்றால் என்ன? சொல், அது குறிக்கும் நிஜமாக இல்லை. இதை மிக ஆழமாக ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். சொல், அது குறிக்கும் பொருளாகவே இருப்பதில்லை; அது பொருளைக் குறிக்கும் வெறும் குறியீடு மட்டுமே.

ஆக, சொல்லின் துணை கொண்டு பாராமல், பயத்தைப் பார்க்கும்போது, பயம் என்பது என்ன? சொல், பயத்தைத் தோற்றுவிக்கிறதா? சொல், பயத்தை உருவாக்குகிறது. பயமாக உணரப்பட்ட கடந்த கால நிகழ்வின் அடையாளப்படுத்தலாக சொல் இருக்கிறது. சொல் மிகுந்த முக்கியத்துவம் பெற்றுவிடுகிறது. ஆங்கிலேயர், ரஷ்யர், பிரெஞ்சுக்காரர் போன்ற சொற்கள், நமக்கு மிகுந்த முக்கியத்துவம் பெற்றிருப்பவையாக இருப்பது போல, பயம் என்ற சொல்லும் உள்ளது. ஆனால், சொல், அது குறிக்கும் நிஜமாகவே இல்லை. ஆக. பயத்தைப் பற்றிய சொல் விளக்கத்தைத் தவிர்த்து, பயம் என்பது என்ன?

பயத்தின் ஆணிவேராக இருப்பது எது? அதன் ஆணிவேரைக் கண்டுபிடித்து விட்டால், உணர்வு நிலை பயத்தையும் ஆழ்மன பயத்தையும் எளிதாகப் புரிந்து கொள்ள நம்மால் முடியும். ஆணிவேரைப் பார்த்தறிந்த கணத்திலேயே, உணர்வு நிலை மற்றும் ஆழ்மன நிலை என்பதற்கெல்லாம் முக்கியத்துவம் ஏதுமில்லை; பார்த்தறிதல் மட்டுமே அங்கு உள்ளது. பயத்தின் வேர் எது? ஆயிரமாயிரம் நேற்று-களின் பயமும் நாளை-களின் பயமும் மரண பயமும் தான் பயத்தின் வேராக இருக்கிறது. கடந்த கால நிகழ்வுகளின் பயமும் உள்ளது. நிஜமாக இப்போது, இத்தருணத்தில், பயம் ஏதுமில்லை. இதை மிகவும் கவனமாகப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். திடீரென மாரடைப்பால் மரணம் ஒருவருக்கு சம்பவித்தால், அவ்வளவுதான், எல்லாம் முடிந்தது. ஆனால் மாரடைப்பு ஏற்படுகிறது, அது சரியாகி விடுகிறது. அப்போது எதிர்காலத்தில், மாரடைப்பு வரக்கூடும் என்று தோன்றும் கருத்து, பயமாகிறது. காலம், பயத்தின் வேராக இருக்கிறதா? கடந்த காலம், நிகழ்காலமாக மாற்றம் பெற்று, எதிர்காலத்திற்குச் செல்லும் இயக்கம்தான் காலம். இந்த இயக்கம்தான் பயத்திற்குக் காரணமாய், அதன் வேராய், இருக்கிறதா?

காலமாக இருக்கும் எண்ணம்தான் பயத்தின் வேராக இருக்கிறதா என்று நாம் வினவுகிறோம். எண்ணம் என்பது இயக்கம். இயக்கம் என்றாலே காலம். காலம்தான் பயத்திற்கான காரணமா? எண்ணம் காரணமா? காலத்தின் முழு இயக்கத்தையும் உளரீதியாகவும் பௌதீக ரீதியாகவும் நம்மால் புரிந்து கொள்ள முடியுமா? நாளை என்பது உளரீதியான காலம். ஆக, நாளைதான் பயத்தின் வேரா? நாம் ஏதோ தத்துவம் பேசவில்லை, அன்றாட வாழ்க்கையைப் பற்றி பேசுகிறோம் என்று இது பொருள்படுகிறது, அல்லவா?

நாளை இல்லாமல் ஒருவரால் வாழ முடியுமா? - வாழ்ந்து பாருங்கள். அதாவது, நேற்று உடல்வலி இருந்ததென்றால், அதை நேற்றுடன் முடிவிற்குக் கொண்டு வாருங்கள். இன்று அதைப் பற்றிய நினைவை சுமந்துகொண்டு வராதீர்கள், நாளைக்கும் கொண்டு செல்லாதீர்கள். இவ்வாறு நினைவுகளை சுமந்துவரும் காலம்தான் பயத்தை கொண்டு வருகிறது.

மேற்கூறப்பட்டவைகளைப் புரிந்துகொண்டு செயல்பட்டால் உளரீதியான பயங்களை முடிவிற்கு கொண்டு வருவது முற்றிலும் சாத்தியமே. சமையல் காரர், ருசிகரமான உணவை பக்குவமாக சமைத்து உங்களுக்குத் தரலாம். ஆனால், உங்களுக்குப் பசியில்லை என்றால் நீங்கள் அதைச் சாப்பிட போவதில்லை. அந்த உணவிற்கு அப்போது மதிப்பேதுமில்லை. ஆனால், அதை நீங்கள் உண்டால், உங்களுக்கு நன்மையுண்டு. அதுபோலவே, இவ்வுரை யாடலில் கூறப்பட்டதை, உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் பயன்படுத்தும்போது, பயம் முழுவதுமாக முடிவிற்கு வருவதை உங்களால் காண முடியும். பயம் முடிவிற்கு வருவதால், மனிதன் சுமந்து வந்த இந்தக் கொடூரமான பயம் எனும் சுமை, மனதிலிருந்து நீங்கி, மனம் சுதந்திரமாய் செயல்படும்.

ப்ராக்வுட் பார்க், 01.09.1979

18

உள்நோக்கமின்றி பயத்தைப் பாருங்கள்

பயத்தை அடக்கப் பார்க்காதீர்கள். அதை இறக்கிவிட முயலாதீர்கள். அதனுடன் மனம் போனபடி எதையும் செய்யப் பார்க்காதீர்கள். பயத்தை ஏந்தியவாறு நீங்கள் எப்பொழுதாவது இருந்திருக்கிறீர்களா? அதை ஏந்திக் கொள்ளுங்கள், அதிலிருந்து விலகிச் செல்லாதீர்கள். நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் அதனுடைய ஆழத்தையும் மற்றும் அதனுடைய அசாதாரண நுட்ப வழிமுறைகளையும் வெறுமனே பார்க்க வேண்டியது மட்டுமே.

எளிதில் புலப்படாத அதன் சூட்சும வழிமுறைகள் மற்றும் ஆழத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு பெற வேண்டுமென்றால், எந்தவொரு உள்நோக்கமும் இல்லாமல், அதன் தொடர்பாய் எந்தவொரு செயலையும் மேற்கொள்ளாமல், வெறுமனே பயத்தைக் கண்காணித்தல் மட்டுமே செய்தல் வேண்டும்.

ப்ராக்வுட் பார்க், 26.08.1984

19

சுவடு பதிக்காத சுதந்திரத்தின் அழகு

நம்மில் பலருக்கு, சுதந்திரம் என்பது ஒரு கருத்தாக மட்டுமே உள்ளது. உண்மையில் நாம் அனுபவிக்கும் ஒன்றாக சுதந்திரம் இல்லை. சுதந்திரத்தைப் பற்றி பேசுகையில், வெளிப்புற நடவடிக்கைகளில் சுதந்திரம் வேண்டும் என்பதாகவே நாம் பேசுகிறோம். விரும்பியதைச் செய்ய சுதந்திரம், விரும்பிய இடத்திற்கு பயணிக்கச் சுதந்திரம், பல்வேறு வழிகளில் தங்களை வெளிப்படுத்திக் கொள்ள சுதந்திரம், விரும்பியதைச் சிந்திக்க சுதந்திரம் என்று வெளியுலகத் தொடர்புடைய விஷயங்களில் சுதந்திரத்தைக் கோருகிறோம். குறிப்பாக, சர்வாதிகார ஆட்சி நடைபெறும் நாடுகளில், உலகாயத விஷயங்களில் எவற்றிலெல்லாம் கொஞ்சம் சுதந்திரம் கிடைக்கிறதோ, அவற்றிலெல்லாம் திளைத்து மேலும் மேலும் இன்பம் நுகர்வதிலும் மேலும் மேலும் பொருட்களை திரட்டுவதிலும் அம்மக்கள் ஈடுபடுகிறார்கள்.

உள்முகத்தில் முற்றிலுமாக தளைகள் அற்று இருத்தலை, சுதந்திரம் குறிப்பிடுகிறது என்றால், அந்த உள்முக சுதந்திரமே, சமூகத்தில் மற்றும் உறவுமுறையிலும் வெளிப்படுகிறது என்றாகிறது. ஆனால், மிகவும்

தளை பட்டிருக்கும் மனித மனம், சுதந்திரமாக இருப்பது சாத்தியமாகுமா? தான் உண்டாக்கி கொண்ட தளைகளின் எல்லைக்குள்தான், மனதால் செயல்பட முடியுமா? தளைகளைத் தாண்டிச் சென்று, சுதந்திரத்தை அனுபவிக்க வழியே இல்லையா? உள்முகத்திலோ புறத்திலோ, சுதந்திரம் இல்லை என்று மேலோட்டமாக புரிந்து கொண்ட மனம், மேலுலகில் சுதந்திரம், மோட்சம், சொர்க்கம் என்ற முறையில் எண்ணத் தொடங்குகிறது.

நம் மனம் சுதந்திரமாக இருக்க முடியுமா என்பதைப் பற்றி ஆராய்வதற்கு ஏதுவாக சுதந்திரத்தைப் பற்றிய தத்துவார்த்தங்களையும் கருத்துக் கோட்பாடுகளையும் இப்போது ஒரு புறமாகத் தள்ளி வைத்து விடலாம். சார்ந்திருப்பதிலிருந்து விடுதலை, பயம் மற்றும் கலக்கத்திலிருந்து விடுதலை, உணர்வு நிலை மற்றும் ஆழ்மன நிலையிலிருக்கும் கணக்கற்ற பிரச்சினை களிலிருந்து விடுதலை என்பது போன்ற சுதந்திரமான நிலை, உண்மையிலேயே என்றாவது நமக்குக் கிடைக்குமா? எண்ணத்தாலும் காலத்தாலும் உருவாக்கப்படாத ஒன்றை, கண்டுணரத் தேவையான உளவியல் ரீதியான சுதந்திரம் மனதிற்குக் கிட்டுமா? உளவியல் ரீதியான சுதந்திரத்தில் மனம் கண்டுணர்ந்த அந்த ஒன்று, அன்றாட வாழ்க்கையின் நிதர்சனங் களிலிருந்து தப்பித்துச் செல்லும் வழியாக இருப்ப தில்லை.

சத்தியம் என்றால் என்ன என்பதையும் பயத்தின் கண்டுபிடிப்பாகவோ நாம் வாழும் சமுதாயத்தாலோ பண்பாட்டாலோ வடிவமைக்கப்பட்ட ஒன்றாகவோ மற்றும் நம் அன்றாட வாழ்க்கையின் சலிப்பு, தனிமை, கலக்கம், பதற்றம் ஆகியவற்றிலிருந்து தப்பிக்கும்

வழியாகவோ இல்லாத உண்மை என்ற ஒன்று உள்ளதா என்பதையெல்லாம் பார்த்தறிய, நம் மனம், உள்முகச் சுதந்திரத்தை முற்றிலுமாகப் பெற்றிருந்தால் மட்டுமே முடியும்.

அத்தகைய உள்முகச் சுதந்திரம் என்ற ஒன்று உண்மையில் இருக்கிறதா என்பதைக் காண, தன்னை தளைபடுத்தியிருக்கும் கட்டுப்பாடுகளைப் பற்றியும் அன்றாட வாழ்க்கையின் பிரச்சினைகள், அதன் சலிப்பூட்டும் குறுகிய தன்மை, நிறைவின்மை, அனைத்திற்கும் மேலாக, பயம் ஆகியவற்றைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு கட்டாயம் வேண்டும். பகுத்தாய்வின் மூலமோ உள்ளூர எண்ணிப் பார்ப்பதின் மூலமாகவோ, தன்னை அறிய முற்படாமல், தன்னை, உள்ளது உள்ளபடி பார்த்து அறிய வேண்டும். மனதை மடக்கிப் போடும் பிரச்சினைகளிலிருந்து முழுவதும் விடுதலை பெறுவது இயலுமா என்பதையும் பார்க்க வேண்டும்.

ஆய்வு மேற்கொள்ள சுதந்திரம் வேண்டும் – அதுவும் எடுத்த எடுப்பில், ஆரம்பத்திலேயே சுதந்திரம் வேண்டும், இறுதியில் பெறுவதாக இல்லை. ஆழமாக விசாரணை செய்ய, சுதந்திரம் மட்டுமன்றி, ஒழுங்கும் அவசியம் தேவை. ஊன்றிக் கவனிப்பதற்கான ஒழுங்கு வேண்டும், சுதந்திரமும் ஒழுங்கும் இணை பிரியாதவை. சுதந்திரமாக இருக்க வேண்டுமென்றால் முதலில் ஒழுங்கு வேண்டும் என்பதாக இல்லை. 'ஒழுங்கு' என்ற சொல்லை, மாதிரி வடிவமைப்பு ஒன்றிற்குக் கட்டுப் படுதல், இணங்கிப் போதல், அடங்கிப் போதல் என்பதாக வழக்கத்தில் இருக்கும் அர்த்தத்தில் நாம் இங்கு அதை உபயோகிக்கவில்லை. ஆனால், ஆங்கிலத்தில் அதன் மூலச் சொல்லான 'கற்பது' (discipline = to learn) என்பதை நாம் இங்கு ஒழுங்கின் பொருளாகக் கொள்கிறோம்.

கற்பதும் சுதந்திரமும் இணைந்து செல்பவை. சுதந்திரம், அதற்கான ஒழுங்கை அதுவே கொணர்கிறது – குறிப்பிட்ட பலனை அடைய மனம் விதிக்கும் ஒழுங்காக அது இருப்பதில்லை. சுதந்திரமும் கற்றலும் இரண்டு முக்கியமான செயல்களாகும். சுதந்திரத்தோடு இல்லாவிட்டால், ஒருவரால் தன்னை அறிய இயலாது. எந்தவொரு முன்மாதிரி வடிவமைப்போ, விதி முறையோ கோட்பாடோ இல்லாமல், உண்மையில் உள்ளதை உள்ளவாறே தன்னைப் பற்றி அறிந்து கொள்ள ஒருவருக்கு உளரீதியான சுதந்திரம் வேண்டும். தன்னை நோக்கும் அந்தக் கணிப்பு, அந்தப் பார்வை, அந்தப் பார்த்தறிதல், அதற்கான ஒழுங்கையும் கற்றலையும் கொண்டு வருகிறது. அந்தப் பார்த்தறிதலில் இணங்கிப் போதலோ அடக்குதலோ பாசாங்குத்தனமோ கிடையாது – அதில் பேரழகு உள்ளது.

நமது மனம் தளைபட்டிருக்கிறது என்பது வெளிப் படையான உண்மை. குறிப்பிட்ட பண்பாட்டால், சமூகத்தால், மனம் கட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளது; பலதரப்பட்ட கருத்துகளால் அது தாக்கத்தை அடைந்துள்ளது; உறவு முறையில் உண்டாகும் நெருடல்களால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது; பொருளாதாரம், தட்பவெப்ப நிலை, கல்வி போன்றவையும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன; சமயத்தைப் பின்பற்றுதல் போன்ற இன்ன பலவும் மனதில் தாக்கம் ஏற்படுத்துகின்றன.

பயத்தை ஏற்றுக்கொள்ள நமது மனம் பயிற்றுவிக்கப் பட்டுள்ளது. முடிந்தால் பயத்திலிருந்து தப்பிக்கப் பார்க்கிறது. ஆனால், பயத்தின் முழுமையான கட்டமைப்பையோ இயல்பையோ அறிந்து கொண்டு, பயத்திற்கான தீர்வை காண்பதற்கு மனதால் ஒருபோதும் முடிவதில்லை. மிகவும் தளைபட்டிருக்கும் நம்

மனதினால், அதனுடைய தளைகளை மட்டுமல்லாமல், அதன் பயங்களையும் முழுமையாக தீர்த்துவிட முடியுமா? என்ற கேள்வி எழுகிறது. தளைகளை ஏற்றுக் கொள்ள நம்மை தூண்டுவது பயமாக இருப்பதால், பயங்களுக்குத் தீர்வு காண முடியுமா என்று கேட்கிறோம்.

சொல் மலைகளையும் கருத்துக் குவியல்களையும் வெறுமனே கேட்டுக்கொண்டிருக்காதீர்கள் – உண்மை யில் அவற்றிற்கு ஒரு மதிப்பும் இல்லை. கேட்கும் கலையின் மூலம் தெளிவுற்று, உங்கள் மனதின் நிலைப்பாடுகளை கவனியுங்கள். மனதால் சுதந்திரமாக இருக்க முடியுமா என்று எளிமையாக எண்ணிப் பாருங்கள். இவ்வாறு பார்ப்பதில், நீங்கள் பயத்தை மறுதலிக்கிறீர்கள் என்றோ பயத்திலிருந்து தப்பி யோடுகிறீர்கள் என்றோ, 'நான் தைரியத்தை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்' என்று கூறுவதாகவோ இல்லை. மாறாக, தான் சிக்கிக் கொண்டிருக்கும் பயத்தைப் பற்றிய முழுமையான விழிப்புணர்வோடு கூடியதாக அந்தக் கண்ணுறுதல் அமைகிறது. பயத்தின் இயல்பை அறிந்துகொண்டு, அதிலிருந்து விடுபடாதவரை, ஒருவரால் ஆழமாகவும் தெளிவாகவும் சிந்திக்க இயலாது. பயம் இருக்கும் இடத்தில் அன்பு இருக்காது.

எனவே, மனதால் எக்காலத்திலாவது உண்மை யாகவே பயத்திலிருந்து விடுதலை பெற்று இருக்க முடியுமா? இந்தக் கேள்விதான், வினவப்பட்டு, தீர்வு காணப்பட வேண்டிய, அடிப்படையான, மிகவும் முக்கியமான கேள்விகளில் ஒன்று என்று நான் கருதுகிறேன் – நான் மட்டுமல்ல, மனித நலனில் தீவிர சிரத்தை உடைய எவரும் அப்படித்தான் கருதுவார்கள்.

உடல்ரீதியான பயங்களும் உளரீதியான பயங்களும் உள்ளன. தனிமை, மரணம், பாதுகாப்பின்மை, வயோதிகம் போன்றவை பற்றிய உணர்வு நிலை பயங்களும் ஆழ்மன பயங்களும் உள்ளன. இவற்றிலிருந்தெல்லாம் முழுமையாக விடுபட மனதால் இயலுமா? இயலாது என்று மனம் கூறியது என்றால், அது, தன்னை இயலாமை நிலைக்கு இழுத்து சென்றுவிட்டது என்று அர்த்தம். மேலும், அது, தன்னை சிதைத்து கொண்டு, பார்த்தறிதல், புரிதல், அமைதி போன்றவைகளை அடைய முடியாத இயலாமைக்குச் சென்று விடுகிறது. அத்தகைய மனம், இருட்டில் வாழ்கிறது. அது வெளிச்சத்தைத் தேடுகிறது. வெளிச்சம் கிடைக்கப் பெறாததால், வார்த்தைகள், கோட்பாடுகள், கருத்துகள் போன்றவற்றை வெளிச்சங்களாக ஜோடித்து இட்டுக் கட்டுகிறது.

பயம் எனும் பெரும் பாரத்தை சுமந்துகொண்டு, மேலும் பல்வேறு தளைகளால் கட்டுண்டிருக்கும் மனம், எப்பொழுதாவது சுதந்திரமாய் இருக்கக் கூடுமா? அல்லது, வாழ்க்கையின் தவிர்க்க முடியாத விஷயங்களில் ஒன்றாக, பயத்தை நாம் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டியதுதானா? நம்மில் மிகப் பலர், பயத்தை ஏற்றுக் கொண்டு, அதனைச் சகித்துக் கொண்டு வாழ்கிறார்கள். இந்த மனித இனம் எவ்வாறு பயத்திலிருந்து விடுபடும்? பயத்தின் தன்மையிலிருந்து, கட்டமைப்பிலிருந்து, ஒட்டுமொத்த பயத்திலிருந்து எவ்வாறு விடுபடுவது?

பயம் என்றால் என்ன? என்பதை பற்றி நான் சொல்வதை ஏற்றுக் கொள்ளாதீர்கள். நான் குருவோ ஆசிரியரோ அல்ல. எனக்கு எந்தவித அதிகாரமும் இல்லை. நான் குருவாக இருந்தால் தானே, நீங்கள் சீடராக முடியும். சீடர் தன்னையும் அழித்துக் கொண்டு,

குருவையும் அழிக்கிறார். பயம் எனும் பிரச்சினையைப் பற்றி முழுவதுமாக ஆய்வு செய்து, உண்மையைக் கண்டறிந்து மனம் ஒருபோதும் பயங்கொள்ளாமல் இருக்கவும், அப்படி இருக்கும் காரணத்தால், உள்முகமாக, உளரீதியாக பிறரைச் சார்ந்திருப்பதிலிருந்து விடுதலை பெற்று இருக்கவும் நாம் இங்கு முயற்சிக்கிறோம்.

சுதந்திரத்தின் அழகு, சுவடு பதிக்காமல் இருக்கும் அதன் இயல்பில் உள்ளது. உயரத்தில் பறக்கும் பருந்து, தன் பாதையில் எந்த வித அடையாளத்தையும் விட்டுச் செல்வதில்லை. ஆனால், விஞ்ஞானியோ தன் ஆராய்ச்சியில் தன் சுவட்டை பதித்துச் செல்கிறார். சுதந்திரத்தைப் பற்றி செய்யும் இந்த விசாரணையில் விஞ்ஞானியின் கூர்ந்த நோக்கும் நமக்கு தேவை, பருந்தின் சுவடு படாமையும் நமக்குத் தேவை. சொல் விளக்கத்தோடு நிற்காமல், சொல்லால் சொல்லப்படாத வற்றை பார்த்துணர்தலும் இருக்க வேண்டும். சொல் விளக்கத்தில், விளக்கப்பட்டது இருப்பு கொள்வ தில்லை. வார்த்தை, என்றும் குறியீடு மட்டும்தான். எனவே, சொல் விளக்கத்தோடு பார்த்துணர்தலும் வேண்டும்.

மேற்கூறப்பட்டவை அனைத்தும் தெளிவாகப் புரிந்தால், நம் ஆய்வில் நாம் முன்னேறி நடக்கலாம். பேச்சாளரின் மூலமாகவோ, அவரது கருத்துகள் மற்றும் சொற்கள் மூலமாகவோ கண்டுபிடிப்பதாக இல்லாமல், முழுவதுமாக பயத்திலிருந்து விடுபட மனதிற்கு முடியுமா என்பதை சுயமாக கண்டுணரப் பார்க்கலாம். முதல் பாகத்தில் சொல்லப்பட்டது ஏதோ முன்னுரை அல்ல. அதைச் சரியாகக் கேட்டு நீங்கள் புரிந்து

கொள்ளவில்லை என்றால், உங்களால் மேற்கொண்டு முன்னேற முடியாது.

விசாரணை செய்வதற்கு, எதனையும் உள்ளபடி காண்பதற்கான சுதந்திரம் வேண்டும். பயம் என்பது என்ன என்பதை உண்மையில் நீங்களே பார்ப்பதற்கு, தீர்மானங்கள், கோட்பாடுகள், இலட்சியங்கள், விருப்பு வெறுப்புகள் ஆகியவற்றிலிருந்து உங்களுக்குச் சுதந்திரம் வேண்டும். மிகவும் நெருக்கமாக பார்க்கும்போது, அங்குப் பயம் என்ற ஒன்று இருக்கிறதா, என்ன? காண்பான், காட்சிப் பொருளாய் இருக்கையில் மிகவும் நெருக்கமாய் பார்க்க இயலும். காண்பான் / காட்சிப் பொருள் பற்றி பார்க்கப் போகிறோம்.

வெளிப்படையாகத் தெரியும் உடல் சம்பந்தப்பட்ட பயங்களைப் பற்றி வெகு எளிதாக புரிந்து கொள்ள முடியும். உடல் ரீதியான பயங்களுக்கு உடனடி எதிர்வினைகள் எழுகின்றன. மனோரீதியான பயங்கள் எவ்வாறு தோன்றுகின்றன? அவற்றின் தோற்றுவாய் எது? நேற்றைய நிகழ்வினால் தோன்றிய பயம் இருக்கிறது. சம்பந்தப்பட்ட அந்த நிகழ்வு, இன்றும் மீண்டும் நாளையும் நிகழக் கூடுமோ என்று பயம் வருகிறது. நாம் அறிந்திருக்கும் நேற்றைய பயமும் அறிந்திராத எதிர்காலம் பற்றிய பயமும் உள்ளன. இதிலிருந்து, எண்ணத்தின் மூலமாகத்தான் பயம் தோன்றுகிறது என்பது தெளிவாகிறது. நேற்றைய நிகழ்வை எண்ணிப் பார்த்தும் நாளைக்கு என்னவாகுமோ, அந்தக் கஷ்டம் திரும்ப வருமோ என்று எண்ணியும் தான் பயம் வருகிறது.

எண்ணம், பயத்தை உற்பத்தி செய்கிறது. நான் சொன்னேன் என்பதற்காக ஒப்புக்கொள்ளாதீர்கள். எண்ணம்தான் பயத்தின் தோற்றுவாய் என்பதைப் பற்றி

முற்றிலும் உறுதியாய் இருங்கள். நேற்று அனுபவித்த அந்தச் சோகம், அந்த மனவலியை எண்ணிப் பார்த்தும், அது திரும்பவும் வந்துவிட கூடாதே என்று எண்ணியும், அதைப் பற்றிய நினைவே இருக்கக் கூடாது என்று எண்ணமிட்டுக் கொண்டிருக்கும் எண்ணம்தான், பயத்தைத் தோற்றுவிக்கிறது. முதலில் இது புரிந்தால்தான் மேற்கொண்டு செல்ல முடியும். மேற்கொண்டு இதை எடுத்துச் செல்லலாமா?

நேற்று ஒரு அனுபவம் நேரிட்டது, ஒரு நிகழ்வு நிகழ்ந்தது, ஒரு நிலை ஏற்பட்டது - ஆபத்து, சோகம், வலி கலக்கம் போன்றவற்றை அளித்த அது, பயத்தையும் கொண்டு வந்தது. உளரீதியாக, குறிப்பிட்ட பாதுகாப்பு உணர்வை நிலை நிறுத்தியிருக்கும் எண்ணமானது, அந்தப் பாதுகாப்பு உணர்விற்கு அச்சுறுத்தல் ஏற்படுவதை விரும்புவதில்லை; எந்த அச்சுறுத்தலும் ஆபத்தைக் கொண்டு வரக்கூடியது; அதனால் பயம் உண்டாகிறது.

எண்ணம், பயம் தோன்றுவதற்கான காரணியாய் இருக்கிறது; அதுவே, இன்பக் களிப்பிற்கும் பொறுப்பாகிறது. ஒருவருக்கு வாழ்க்கையில் சந்தோஷம் தரும் அனுபவம் ஏற்படுகிறது; எண்ணம், அதைப் பற்றி எண்ணிப் பார்க்கிறது; அந்த இன்ப அனுபவம், நிரந்தரமாக இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறது. அத்தகைய விருப்பம் ஈடேறாது என்றால், எதிர்ப் புணர்ச்சி, கோபம், கலக்கம் மற்றும் பயம் தோன்றுகிறது.

ஆக, எண்ணமானது, பயத்திற்கும் அதே சமயத்தில், இன்பக் களிப்பிற்கும் பொறுப்பாகிறது, இல்லையா? இது வெறும் வார்த்தையளவிலான முடிவு அல்ல; இது, பயத்தைத் தவிர்ப்பதற்கான சூத்திரமும் அல்ல.

எங்கெல்லாம் இன்பக் களிப்பு இருக்கிறதோ, அங்கெல்லாம் அதை இழந்துவிடுவோமோ என்ற எண்ணத்தில் நிலைநாட்டப்பட்ட வலியின் வேதனையும் இருக்கும், பயமும் இருக்கும். களிப்பும் வேதனையும் பிரிக்க முடியாதவை. அவை இரண்டிற்கும் எண்ணம் தான் பொறுப்பு. பயத்துடனோ அல்லது இன்ப எதிர்பார்த்தல்களுடனோ எண்ணிப் பார்ப்பதற்கு நாளை என்று எதுவும் இல்லை, அடுத்த கணம் என்று எதுவும் இல்லை என்ற நிலை இருந்தால், பயமும் இருக்காது, களிப்பும் இருக்காது. இனி இந்த நிலைப்பாட்டிலிருந்து நாம் முன்னேறி செல்லலாமா? இது நீங்களாகவே கண்டு கொண்டது, நிஜமானது – அது ஒரு கருத்து அல்ல.

எனவே, 'எண்ணம்தான், களிப்பையும் பயத்தையும் தோற்றுவிக்கிறது என்பதை நான் கண்டுபிடித்து விட்டேன்' என்று நீங்கள் கூறும்போது, அது வெறும் கருத்தல்ல, அது நிஜம். உடலின்பத்தை அனுபவித்தீர்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். பிறகு, அதைப் பற்றி எண்ணிப் பார்க்கிறீர்கள்; எண்ணம், உடலின்ப சேர்க்கையை கற்பனைப் படமாக மனதில் ஓட விடுகிறது. இவ்விதமாக எண்ணமிடுவதே, அந்த இன்பவுணர்விற்கு வலுவைக் கூட்டுகிறது, அந்தக் கருத்துரு எண்ணத்தில் நிலைக்கிறது. அந்தக் கருத்துருவிற்கு எதிராக தடைகள் வரும்போது, அங்கு, வேதனை, பதற்றம், பயம், எரிச்சல், பொறாமை, கோபம், வன்முறை ஆகியவை வெடிக்கின்றன. நீங்கள் களிப்படையக் கூடாது என்று நான் சொல்லவில்லை.

பேரானந்தம் என்பது இன்பக் களிப்பு அல்ல; அந்த ஆனந்த பரவசம், எண்ணத்தால் வரவழைக்கப் பட்டதல்ல; பேரானந்தம் முற்றிலும் வேறுபட்ட ஒன்று. எண்ணத்தின் இயல்பைப் புரிந்து கொண்டால்தான், பேரானந்தம் மலரும்.

'ஒருவரால் எண்ணத்தைத் தடுத்து நிறுத்திவிட முடியுமா?' என்ற கேள்வி இங்கு எழுகிறது. எண்ணம் முடிவிற்கு வருமா என்று வினவினால், அது அழகை ரசிப்பதும் அனுபவிப்பதும் முடிவிற்கு வருமா என்று பொருள்படாது. மேகத்தின் அழகை ரசிக்கிறோம், ஒரு மரத்தின் அழகை, அழகான முகத்தை, ரசிக்கிறோம். அவற்றை முழுவதுமாக, பூரணமாக, மொத்தமாக ரசித்து அனுபவித்து மகிழ்கிறோம்; ஆனால், இதே அனுபவத்தை நாளையும் பெற வேண்டும் என்று, எண்ணம் நாடும்போது, அது, ஏமாற்றத்தை, வேதனையை, பயத்தை மற்றும் இன்பத்தை வரவேற்கிறது.

எனவே, மீண்டும் வினவுகிறோம்: 'எண்ணம் முடிவிற்கு வருமா?' என்று. இந்தக் கேள்வி முற்றிலும் தவறான ஒன்றா? இக்கேள்வி, தவறான ஒன்றுதான். ஏனென்றால், இன்பக் களிப்பிலிருந்து வேறுபட்ட அந்த மகோன்னதமான பேரானந்தத்தை அனுபவிக்க வேண்டி, எண்ணத்தை முடிவிற்கு கொண்டுவர விரும்புகிறோம், இல்லையா? எண்ணத்தை எப்படி முடிவிற்குக் கொண்டுவருவது? என்பதற்கு பதிலாக வாழ்க்கையில் எண்ணத்திற்கு உரிய இடம் எது? என்ற கேள்வியைக் கேளுங்கள். எண்ணம், எவ்வகையில் செயல் மற்றும் செயலின்மையுடன் தொடர்பு கொண்டிருக்கிறது? என்ற வினாவையும் எழுப்புங்கள்.

செயல்புரிய அவசியம் இருக்கும்போது, செயலுடன் எத்தகைய தொடர்புடன் எண்ணம் உள்ளது? அழகை முழுவதுமாக ரசிக்கும்போது, எண்ணம் அங்கே துளிர்க்குமா? எண்ணம், அந்த ரசிப்பில் குறுக்கிடாத போது, அந்த அனுபவம் நாளைக்கு சுமந்து செல்லப்பட மாட்டாது. மலையின் அழகை, சுந்தர முகத்தின் அழகை, நீரோடையின் அழகை, முழுவதுமாக ரசித்துக்

கொண்டிருக்கும்போது, எண்ணம் எதற்காக உள்ளே வரவேண்டும்? வந்ததோடல்லாமல், 'நாளைக்கும் இந்த இனிய அனுபவம் எனக்கு வேண்டும்' என்று எதற்கு கஷ்டமான ஒரு முடிச்சைப் போட வேண்டும்?

எண்ணத்திற்கான அவசியமே இல்லாத இடத்தில், எண்ணம் எதற்காக குறுக்கிட வேண்டும் என்பதைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். அழகான ஒற்றை மரம், இலைகளையெல்லாம் உதிர்த்துவிட்டு, வானத்தை நோக்கி நின்றுகொண்டிருக்கிறது; அது, மனதைக் கொள்ளை கொள்ளும் அழகான காட்சி – அவ்வளவுதான், முடிந்தது விஷயம். எதற்காக எண்ணம் நுழைந்து, 'நாளைக்கும் இந்த இனிய அனுபவம் எனக்கு வேண்டும்' என்று குறுக்கீடு செய்ய வேண்டும்? செயலாற்ற, எண்ணத்தின் இயக்கம் வேண்டும் என்பதையும் பார்க்கிறேன். திறம்பட செய்தல் என்றால் சிந்தனைத் திறமாகும். எனவே, எண்ணத்திற்கும் செயலிற்கும் இடையே உள்ள தொடர்பு என்ன?

யதார்த்த நிலையில், நம் செயல்கள் அனைத்துமே கோட்பாடுகள் மற்றும் கருத்துகள் அடிப்படையில்தான் அமைந்திருக்கின்றன. என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைப் பற்றிய எண்ணமும் நமக்குள்ளது; நம் செயல், ஏறக்குறைய நம் கருத்தின்படி, கோட்பாட்டின்படி உள்ளது. எனவே, செயலுக்கும் கோட்பாட்டு இலட்சியத்திற்கும் இடையே சிறு பிரிவினை உள்ளது. இந்தப் பிரிவினையால், முரண்பாடுகள் எழுகின்றன. எந்தவொரு மனோரீதியான வேற்றுமைகளும், முரண்பாடுகளை வளர்க்கின்றன. ஒரு செயலுக்கும் கருத்திற்கும் இடையே வேற்றுமை இருந்தால், அந்தச் செயல், குறைபாடுள்ளதாகிறது.

எண்ணம் ஒன்றை உடனே பார்க்கிறது - அக்கணத்திலேயே அதன் மீது செயல்படுகிறது. இவ்வாறு செயல்படும்போது, அந்த ஒன்றைப் பற்றிய கருத்தையோ கோட்பாட்டையோ உருவாக்கி, அதன்பிறகு, அந்தக் கோட்பாட்டின்படி செயலாற்றுவது என்பது இருப்பதில்லை - இத்தகைய செயல்கள் நடைபெறுவது சாத்தியமா? எண்ணத்தின் நோக்கே செயல், எண்ணமே செயல் என்ற முறையில் உள்ள செயல்பாடுகள் உள்ளனவா? எண்ணமானது, பயம் மற்றும் களிப்பு என்ற இரண்டையுமே உருவாக்குகிறது என்பதைப் பார்க்கிறேன். களிப்பு இருக்கும் இடத்தில் வேதனை இருக்கும்; வேதனை இருப்பதால், அதைத் தவிர்ப்பதற்கான எதிர்ப்புணர்வும் எழும். இந்தச் சங்கிலித் தொடரை என்னால் தெளிவாகப் பார்க்க முடிகிறது. இதைப் பார்த்தறிய, எண்ணம், பகுத்தாய்வு மற்றும் தெளிவான சிந்தனை ஆகியவை செயல்பட்டன என்றாலும் இவ்வுண்மையைப் பார்த்தல் என்பது உடனடியாக நிகழ்ந்ததால், செயலும் அக்கணமே நிகழ்ந்தது. எனவே, எண்ணத்திலிருந்து விடுதலை கிடைத்தது.

நாம் தொடர்பில் இருக்கிறோமா? நான் சொல்வது விளங்குகிறதா? மெதுவாகச் செல்லலாம் - இவ்விஷயம், எளிதான ஒன்றல்ல, கடினமானது. பேச்சை எளிதாக எடுத்துக்கொண்டு, ஆமோதிக் காதீர்கள். ஆமோதித்தீர்களென்றால், இந்த அரங்கை விட்டு வெளியேறும்போது, நீங்கள் பயமற்றவராக, பயத்திலிருந்து விடுபட்டவராக இருக்க வேண்டும். நீங்கள் பேச்சை ஆமோதிப்பது, நீங்கள் வார்த்தை யளவில், அறிவுபூர்வமாக புரிந்துகொண்டீர்கள் என்பதை வலியுறுத்துவதாக உள்ளது. ஆனால், அத்தகைய புரிதலுக்கு ஒரு மதிப்பும் இல்லை.

இக்காலைப் பொழுதில், நீங்களும் நானும் பயம் என்ற பிரச்சினையைப் பற்றி ஆய்வு செய்துகொண்டிருக் கிறோம். இவ்வரங்கை விட்டு நீங்கள் வெளியேறும் போது, நீங்கள் பயத்திலிருந்து முழுவதுமாக விடுதலை பெற்றிருக்க வேண்டும். விடுதலை பெற்றுவிட்டால், நீங்கள் முற்றிலும் புதிய, வித்தியாசமான, அடிப்படை மாற்றம் அடைந்த மனிதனாகத் திகழ்வீர்கள் – அதுவும் இப்பொழுதே. எண்ணம்தான் பயத்தையும் களிப்பையும் உருவாக்குகிறது என்பதைக் காண்கிறீர்கள்; நீதி, ஒழுக்கம், சமூகநெறி, மதம் மற்றும் ஆன்மீகம் ஆகியவற்றின் விழுமியங்கள் அனைத்துமே பயம் மற்றும் களிப்பின் அடிப்படையில்தான் அமைந்துள்ளன. இந்த உண்மையைப் பார்த்தறிவதற்கு, அசாதாரணமான விழிப்புணர்வு கொண்டவராக நீங்கள் இருக்க வேண்டும். மேலும், ஆரோக்கியமானதாகவும், தர்க்க ரீதியானதும், தெள்ளறிவுடன் கூடியதாகவும் உள்ள கவனித்தல், எண்ணத்தின் இயக்கத்தைப் பார்த்தறிதலுக்கு மிகவும் அவசியம்.

எண்ணம்தான், பயத்தை உருவாக்குகிறது என்ற பார்த்தறிதலே, முழுமையான செயல்; அதன்பின், நீங்கள் பயத்திலிருந்து முற்றிலுமாக வெளிவந்து விட்டீர்கள். பார்த்தறிதல் இல்லையென்றால், 'இந்தப் பயத்தி லிருந்து எதிர்காலத்தில் நான் எப்படி விடுதலைப் பெற்றிருப்பது?' என்று கேட்டுக் கொண்டுதான் இருப்பீர்கள்.

நண்பர்: தன்னிச்சையாகத் தோன்றும் பயங்கள் என்று இருக்கிறதல்லவா?

கிருஷ்ணமூர்த்தி: அவற்றை பயம் என்றா அழைப் பீர்கள்? நெருப்பு சுடும் என்று தெரிந்து வைத்திருக்கும் நீங்கள், அதன் அருகில் செல்லாதிருப்பதால்

உங்களுக்குப் பயம் என்றா சொல்வது? செங்குத்துப் பாறையை தவிர்த்து செல்வது பயத்தாலா? பாம்பைக் கண்டு ஒதுங்கிப் போவது பயத்தின் காரணமாகவா? அல்லது, இச்செயல்கள், நுண்ணறிவால் நடந்தவையா? ஆபத்தானவை என்று உங்களைக் கட்டுப்படுத்தும் உங்கள் மரபுவழி கட்டுப்பாடுகளின் விளைவாக வந்த அறிவாக, அந்நுண்ணறிவு இருக்கலாம். செங்குத்துப் பாறையின் அபாயத்திற்கு நீங்கள் அறிவுறுத்தப் படவில்லை என்றால், நீங்கள் பாறையிலிருந்து விழுந்திருப்பீர்கள் – அதுவே உங்கள் முடிவாயிருந் திருக்கும்.

உங்கள் நுண்ணறிவு, 'கவனமாய் இரு' என்று சொல்கிறது. அதற்குப் பெயர் பயமா? உலகை பற்பல தேசங்களாகவும் சமயத்தை பற்பல மதங்களாகவும் பிரிக்கின்ற நம் செயல்பாடு, நுண்ணறிவால், விளைந்த ஒன்றா? நான் – நீங்கள், நாம் – மற்றவர்கள் என்று பிரிவுப்படுத்துகிறோமே, அது நுண்ணறிவால் நேர்ந்ததா? மக்கள், சிறுசிறு கூட்டங்களாகப் பிரிந்து, ஒரு கூட்டம் மற்றொன்றை எதிர்த்து போரிட்டு கொள்கிறதே, அங்குச் செயல்படுவது, அறிவுடைமையா அல்லது பயமா? பயம்தான் அங்குச் செயல்படுகிறது. இவ்விஷயத்தை வேறு விதமாக சொல்ல வேண்டு மென்றால், நம்மை நாம் பகுத்துக் கொண்டிருக்கிறோம் – செங்குத்துப் பாறையை தவிர்ப்பதில் – அந்த அவசியமான இடத்தில் – நாம் நுண்ணறிவோடு செயல்படுகிறோம். இது ஒரு பகுதி – ஆனால், மற்றோர் பகுதியில் தேசியத்தின் ஆபத்தை பார்ப்பதற்கான அறிவுடைமை நமக்கில்லை. ஆக, நம்மில் சிறியதோர் பகுதி, நுண்ணறிவோடு உள்ளது, பெரும்பகுதி, அவ்வாறில்லை.

எங்கெல்லாம் பிளவுப்படுத்துதல் நிகழ்கிறதோ, அங்கெல்லாம் சச்சரவுகளும் துயரமும் இருக்கும். சச்சரவுகளின் மையம், நம்முள் இருக்கும் பிரிவுகளும் முரண்பாடுகளும்தான். முரண்பாடுகளை ஒருங்கிணைக்க இயலாது. ஆனால், நம் இயல்புகளை ஒருங்கிணைத்து கொள்ள வேண்டும் என்ற விசித்திர சுபாவம் கொண்டவர்களாக நாம் இருக்கிறோம். இச்சுபாவம் பற்றி எனக்கு விளங்க வில்லை. இரண்டு எதிரெதிரான இயல்புகளை ஒருங்கிணைக்கப்போகும் 'இவர்' யார்? ஒருங் கிணைக்கப்போகும் 'இவரே' இயல்பு பிரிவுகளின் அங்கமாக இருக்கவில்லையா? எதிரெதிரான இயல்புகளும் தானும் வேறல்ல என்று, தெரிவு ஏதும் செய்யாமல் கண்டுணரும்போது, அங்குப் பிரிவுகள் இல்லை.

லண்டன், 16.03.1969

20

பிரிவினையே ஒழுங்கற்ற நிலை

நம் உறவில் தொடர்பு இல்லையெனில், பயம் தோன்றுகிறது. திருமண உறவில், ஒருவர், மற்றவர் மீது அதிகாரம் செலுத்தி, அடக்கியாளப் பார்த்தால், உறவு முறிகிறது, அவர்கள் பிரிகிறார்கள். அப்படி பிரியவில்லையென்றால், அவர்கள் படுக்கையில் மட்டுமே இணைகிறார்கள் – இது மிகவும் மிருகத்தனமான வாழ்வு. இந்த அனுபவம் உங்களுக்கு இல்லையா? ஒரு நாள் ஒழுங்கு, அமைதி, ஆனால், மறுநாளோ, குழப்பம், ஒழுங்கின்மை என்றில்லாமல், சாஸ்வதமான ஒழுங்கும் அமைதியும் நம் உறவில் இருக்க, நாம் செய்ய வேண்டியது என்ன? நம் உறவில் ஏன் இந்த நேர்மாறான உணர்வுகள்? உங்களுக்கும் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைக்கும் இடையே, உங்கள் குழந்தைகளுக்கிடையே பிரிவை கொணர்வது எது?

பிரிவினைதான் ஒழுங்கற்ற நிலை. முஸ்லீம் என்றும் ஹிந்து என்றும் பிரிந்து யூதர்கள் என்றும் அரேபியர்கள் என்றும் பிரிந்து, கம்யூனிஸம் என்றும் சுதந்திரம் என்றும் பிரிந்து இருக்கும் இந்நிலைதான் ஒழுங்கற்ற நிலைக்குக் காரணம். இந்த நேர்மாறானவைதான் ஒழுங்கற்ற

நிலையின் மையமாக இருக்கிறது. நம் நெருக்கமான மற்றும் அவ்வளவாக நெருக்கமற்ற உறவுகளில் ஒழுங்கற்ற நிலையை கொண்டு வருவது எது? இதைப் பற்றி நீங்கள் எண்ணிப் பார்த்ததுண்டா?

மதராஸ், 07.01.1979

21

காலம் மற்றும் எண்ணத்தின் இயக்கம்

பயம், நம் வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாக, சொல்லப்போனால், பெரும்பகுதியாக இருப்பதால், நாம் அதைப் பற்றி அவசியம் கலந்துரையாட வேண்டும். பயம் தோன்ற எது காரணம்? பயப்படுத்தும் பொருட்களையோ, பயம் என்ற வார்த்தை தோற்றுவிக்கும் உணர்ச்சியைப் பற்றியோ கேட்கவில்லை. ஒரு நிகழ்வின் எதிர்வினையாக, உங்களுக்குத் தோன்றும், உங்களால் பயம் என்றழைக்கப்படும் அந்த உணர்வின் ஆணிவேராக இருப்பது எது? இதைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு மிகப்பெரிய அளவில் ஆய்வு செய்யப்பட வேண்டும். நீங்கள் அதற்கு சம்மதிப்பீர்கள் என நம்புகிறேன்.

காலத்தில் இயங்கும் ஒன்றாக பயம் இருக்கிறது என்பதைப் பற்றி விவாதிக்கலாம். முதலில், காலம் என்றால் என்ன என்பதைக் கவனமாக ஆராயலாம். சூரியன் உதிப்பதற்கும் அஸ்தமிப்பதற்கும் இடையே உள்ள காலம், ஒரு இடத்திலிருந்து கிளம்பி மற்றோர் இடத்தை அடைவதற்கு எடுத்துக் கொள்ளப்படும் காலம் – அது சில நிமிடங்களாய் இருக்கலாம், அல்லது, சில மணிகளாய் இருக்கலாம் – ஆக, இவையெல்லாம் பௌதீக காலம். ஒரு மொழியை கற்றுத் தேர்வதற்கு, கார்

ஓட்ட கற்றுக் கொள்வதற்கு, கால அவகாசம் வேண்டும். நீங்கள் விமானியாக வேண்டுமென்றால், அதற்கு மாதக் கணக்கில் பயிற்சி எடுக்க வேண்டும். இவையெல்லாம் பௌதிக கால அளவைகள்.

உளவியல் ரீதியான காலமும் இருக்கிறது. 'இப்போது நான் குமாஸ்தாவாக இருக்கிறேன்; ஆனால், ஒரு நாள் பெரிய அதிகாரியாக உயர்ந்துவிடுவேன்' 'இன்று நான் ஒன்றும் அறியாதவனாய் இருக்கிறேன்; ஆனால், ஒரு நாள் பெரிய ஞானியாகிவிடுவேன்' அதாவது, நான் இப்போது 'இப்படி' இருக்கிறேன் – பின்பு நான் 'அப்படி' ஆகி விடுவேன் – இது உளரீதியான காலம்.

நாள், மாதம், வருடம் என்ற கால அளவைகள் இருக்கிறது. உளரீதியான காலம் இருக்கிறது – 'நான் வாழ்ந்துகொண்டிருக்கிறேன் – எனக்குப் பதினைந்து வயதாகிறது. எண்பது வயதில் இறந்து விடுவேன்' – இது நீண்ட கால இடைவெளி கொண்ட உளரீதியான காலத்தின் இயக்கம். காலம், எதிர்காலமாகவும் உள்ளது. 'நான் இப்போது வேலையில் இருக்கிறேன். ஆனால், என் வேலை போனால் போய்விடும்', 'இப்போது என் மனைவியோடு சண்டை போட்டுக் கொண்டிருக் கிறேன். ஆனால், என்றாவது ஒரு நாள் நாங்கள் சந்தோஷமாக கூடி வாழ்வோம்' – என்பதில், காலம் மூன்று நிலைகளில் – கடந்த காலமாக, நிகழ்காலமாக, மற்றும் எதிர்காலமாக – இருக்கிறது.

நிகழ்காலம், தன்னுள் கடந்த காலத்தையும் எதிர் காலத்தையும் கொண்டுள்ளது. ஆகவே, எதிர்காலமும் கடந்த காலமும் தற்காலத்தில் இப்போது உள்ளது. நான் கடந்த காலத்தின் விளைவாக, பலனாக இருக்கிறேன். கடந்த காலத்தின் விளைவை சிறிதே மாற்றியமைத்து நிகழ்காலத்திலிருக்கிறேன். மேலும், என் எதிர்காலம்

என்பது நிகழ்காலமே, நிகழ்காலத்தைப் போன்றதே. நான் புரட்சிகரமாக ஏதாவது செய்தாலொழிய – அல்லது, இன்னும் சரியாக சொல்லப் போனால், அது நிகழ்ந்தாலொழிய – எனது மூளை உயிரணுக்கள், வகை மாற்றம் அடைந்து, புதிய உயிரணுக்கள் தோன்றினாலொழிய, நான் இப்போது எப்படி இருக்கிறேனோ, அப்படியேதான் தொடர்ந்து இருப்பேன். ஆக, நிகழ்காலம், கடந்த காலமாகவும் எதிர்காலமாகவும் இருக்கிறது.

காலம், பயத்துடன் கொண்டிருக்கும் தொடர்பு என்ன? நம்மில் பலருக்கு பல்வகைப்பட்ட பயங்கள் உள்ளன. உலகம் முழுவதும், மக்கள் அதீத பதற்றத்திற்கு, கலக்கத்திற்கு ஆளாகி உள்ளனர். பதற்றமும் கலக்கமும், பயத்தின் பகுதிகளே. பயம் எனும் மரத்தின் கிளைகளை ஒவ்வொன்றாக ஆராயலாமா அல்லது பயத்தின் ஆணி வேராக இருப்பதைப் பற்றி பார்க்கலாமா? என் கேள்வி புரிகிறதா? நான் என் மனைவியைக்கண்டு பயப்படுகிறேன் அல்லது இருட்டைக் கண்டு பயப்படுகிறேன். அந்தக் குறிப்பிட்ட பயத்திற்கான தீர்வைக் காண விரும்புகிறேன். மேற்குறிப்பிட்ட பயங்கள் மட்டுமன்றி, வேறு பல பயங்களும் எனக்குள்ளன – என் மூளை, மழுங்கிப் போய்விடுமோ என்ற பயம், அந்தக் குறிப்பிட்ட கோயிலுக்குப் போனாலன்றி, கடவுள், நான் கேட்ட வரத்தை கொடுக்கப் போவதில்லை என்ற பயம் – என்று இப்படி பலப்பல.

பயத்திற்கும் காலத்திற்கும் இடையே உள்ள தொடர்பு என்ன? மேலும், எண்ணத்திற்கும் பயத்திற்கும் உள்ள தொடர்பு என்ன? பயத்தின் ஆணிவேராக இருப்பதை நான் புரிந்து கொண்டு விட்டால், பயம் முடிவிற்கு வந்துவிடும். பயத்தின் இயல்பை, மற்றும் பயத்தின்

கட்டமைப்பைப் பார்த்தறிந்தால், பயம் அகலும். அதை விட்டுவிட்டு, பயத்தின் கிளைகளை மட்டும் வெட்டி சீர் செய்தால், பயம் தொடர்ந்து கொண்டுதான் இருக்கும். நாம் செய்யும் தவறுதல்களில் ஒன்றாய் இருக்கும் 'பயத்தை ஒழிப்பது எப்படி?' என்பது குறித்து இப்போது நாம் கவனம் செலுத்தப்போவதில்லை. ஆனால், பயத்தின் இயல்பைப் பற்றி ஆழமாக ஆராய்ந்து புரிந்து கொண்டால், பயத்திலிருந்து முழுமையாக விடுதலை பெறுவது நமக்கு சாத்தியமாகும்.

பயத்தைப் பற்றிய வினாக்களை எழுப்பி, விசாரணை செய்து,நீங்களே ஆய்வு செய்யும்போது, பயத்திலிருந்து மொத்தமாக விடுதலை பெறுகிறீர்கள். அதன் பிறகு, உங்களுக்கு கடவுளர் வேண்டிருப்பதில்லை. அனைத்து பயங்களிலிருந்தும் விடுதலைப் பெற்ற மனிதனுக்கு எந்தவொரு துணையும் ஆறுதலும் தேவையில்லை, பரிசுகள் தேவையில்லை, தனக்கு உதவியாய் இருக்கும் என எண்ணி அவன் எதையும் நாடி செல்வதில்லை. கோடிக் கணக்கான வருடங்களாக மனிதகுலம் சுமந்து கொண்டிருக்கும் பெரும் பாரமாக, பயம் இருக்கிறது.

பயத்தின் காரணியாக காலம் இருப்பதைப் பார்த்தோம். மூளையில் பதிவு செய்யப்பட்ட ஒரு நிகழ்வின் ஞாபகம், நினைவிற்கு வந்து, பயத்தை உண்டாக்குகிறது. செய்யப்பட்ட பதிவு, நிகழ்வு தோற்றுவித்த பயத்தையும் நினைவில் வைத்திருக்கிறது. ஆக, கடந்த காலத்தின் மூலமாக, நான் பயத்தை அடையாளம் கண்டு கொள்கிறேன். பயத்தை தோற்றுவித்த கடந்த கால நிகழ்வைப் பற்றிய அனுபவ அறிவு, மூளையில் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது. ஆக, பயத்தை பற்றிய அறிவு, மூளையில் இருக்கிறது. அந்த அனுபவ அறிவு தான் பயம். இவ்வுண்மையினுள் சென்று

பாருங்கள், அதன் அழகைப் பாருங்கள், இவ்வுண்மை யின் சாரம் அப்போது உங்களுக்குப் புரியும்.

பயம் தற்சமயம் தோன்றும்போது, ஞாபகம் உள்ளே நுழைந்து, 'ஆமாம், இது பயம் என்று எனக்குத் தெரியும்' என்று சொல்கிறது. அதாவது, பயத்தை பற்றிய அறிவே, பயமாகிறது. 'பயம்' என்ற அந்தச் சொல்லே கூட பயம் தோன்ற பங்களிக்கலாம். ஆக, அறிவு என்பது சொல்; சொல், பயத்தைத் தோற்றுவிக்கலாம். பயங்கள் பற்றிய அறிவின் இயக்கம் இல்லாமல், பயத்தை கண்டுணரக்கூடிய பார்த்தறிதல் ஏதாவது உள்ளதா?

கடந்த காலமாக இருக்கும் பயம் பற்றிய அறிவின் இயக்கமாக, பயம் உள்ளது. அறிவு, காலத்தின் பாற்பட்டது. எண்ணத்தின் அங்கமாகவும் பயம் இருக்கிறது: நான் நாளைக்கு இறந்து போகலாம், என் வேலையை இழக்க நேரிடலாம், நான் நாளை மேலதிகாரியாக ஆகலாம் - இவையெல்லாமே, எண்ணத்தின் இயக்கமாகும். 'நாளை' என்பது காலம் - எண்ணம் சொல்கிறது 'எனக்கு நாளைக்கு வேலை போய்விடலாம்' என்று. எண்ணமும் காலமும், அனுபவ அறிவின் இயக்கமாக இருக்கிறது. இங்கு, 'மூளை, பதிவு செய்யாமல் இருக்க முடியுமா?' என்ற வினா எழுகிறது.

நீங்கள் என்னைப் புகழ்கிறீர்கள் - என் மூளை, அப்புகழ்ச்சியை உடனே பதிவு செய்கிறது. அல்லது, நீங்கள் என்னை கேவலப்படுத்துகிறீர்கள் - அதையும் மூளை, பதிவு செய்கிறது. மூளை, இயந்திரத்தனமாக, எந்நேரமும் பதிவு செய்துகொண்டே இருக்கிறது. அப்பதிவுகள், நம் அனுபவ அறிவுத்திறனாகிறது. அவ்வறிவுத் திறனால், நாம் செயல்படுகிறோம். நீங்கள் என்னைப் புகழ்ந்து தள்ளியதை என் மூளை பதிவு செய்யவில்லை என்றால் நீங்கள் என் உயிர்த் தோழன்

என்று நான் சொல்லப் போவதில்லை! இகழ்ந்ததையும் பதிவு செய்யவில்லை என்றால் தொல்லை இல்லை. ஆக, மனப் பதிவினால் பெறும் அறிவிற்கு அவசியம் ஏதும் இல்லை. ஆனால், ஒரு கடிதம் எழுத எனக்கு அறிவு வேண்டும், வியாபாரம் செய்ய அறிவுவேண்டும், கணக்கர் என்றால் அறிவு வேண்டும். ஆனால், மனோரீதியான விஷயங்களில், மூளை, பதிவு செய்யாமல் இருப்பது சாத்தியம்தானா? மூளை, இந்த உண்மையை உணரும்போது, தன்னை தளையிலிருந்து விடுவித்துக் கொள்கிறது - இப்படி நடக்கக் கூடுமா என்று கண்டுணருங்கள்.

ஆக, காலம் மற்றும் எண்ணத்தின் இயக்கமாக, பயம் இருக்கிறது. பயத்தைப் பற்றிய அறிவு, எதையும் புத்துணர்ச்சியுடன் புதியதாகப் பார்ப்பதைத் தடுக்கிறது. அதுவே, பயத்தைப் பற்றிய அறிவோடு பார்க்காமல், பயம் தோன்றும்போது, அதை முதன் முதலாகப் பார்ப்பதாய் இருந்தால், அப்போது தோன்றும் உடல் ரீதியான மற்றும் உளரீதியான எதிர்வினை, முற்றிலும் வித்தியாசமானதாக இருக்கும். ஆக, எண்ணம் மற்றும் காலத்தின் இயக்கமாக பயம் உள்ளது. பயத்தின் அடிப்படையாக இருக்கும் அவை இரண்டைப் பற்றியும் அறிவு பூர்வமாக மட்டுமில்லாமல், உண்மையிலேயே புரிந்துகொண்டால், அவற்றின் இயல்பு மற்றும் கட்டமைப்பு பற்றி உள்ளபடி ஆராய்ந்து, அவை எவ்வாறு இயங்குகிறது என்பதைக் கவனத்தோடு பார்த்து முற்றிலுமாகத் தெரிந்து கொண்டால், உங்களின் அந்த முழு கவனமே, பயத்தை எரித்துவிடுகிறது.

மதராஸ், 01.01.1984.

22

பயம் தோன்ற, தன்னலம் ஒரு காரணி

மேரி ஜிம்பலிஸ்ட்: பயத்தைப் பற்றி நீங்கள் பலமுறை பேசியிருக்கிறீர்கள். இருப்பினும், பயத்தைப் பற்றிய கேள்விகள், மக்களிடமிருந்து மீண்டும் மீண்டும் வருகிறது. இப்போது பயம் பற்றி பேச விரும்புகிறீர்களா?

கிருஷ்ணமூர்த்தி: பயம் என்பது மிகவும் சிக்கலான விஷயம். அது மிகவும் பூடகமாகவும் பல்வேறு வகைப்பட்டும் இருப்பதால், பயத்தைப் பற்றி மிகப் பெரிய அளவில் ஆய்வு செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. பயத்தை, பண்பியலான ஒன்றாக நாம் ஆக்கியிருந்தாலும், அது இயல்பான நிஜமாகவும் இருக்கிறது. பயம் என்ற யதார்த்தமும் உள்ளது; பயம் என்ற கருத்தும் உள்ளது. ஆகவே, எதைப் பற்றி பேசுகிறோம் என்பதில் நாம் தெளிவாக இருக்க வேண்டும். நீங்களும் நானும் இப்போது இங்கு அமர்ந்திருக்கையில், நமக்குப் பயமேதுமில்லை. கெட்டது நடக்கப் போகிறது என்ற அச்சவுணர்வோ ஆபத்து வருகிறது என்ற பயவுணர்வோ இப்போது நமக்கில்லை. இக்கணத்தில் நமக்குப் பயம் இல்லை.

பயம் என்பது ஒரு கருத்தாக, ஒரு சொல்லாக, பூடகமான (abstract) ஒன்றாகவும் இருக்கிறது. மேலும், ஒரு நிஜமாகவும் இருக்கிறது. முதற்கண், கருத்து மற்றும் நிஜம் என்பதைப் பற்றி பார்க்கலாம். நாம் ஏன் பொருட்களைப் பற்றிய கோட்பாடுகளை உருவாக்கு கிறோம்? ஒன்றைப் பிரத்தியட்சமாகப் பார்க்கிறோம்; பிறகு, அதைக் கருத்தியலாக்கி விடுகிறோமே, ஏன்? கருத்தைத் தொடர்ந்து செல்வது சுலபமானது என்பதால் அவ்வாறு செய்கிறோமா? இல்லை, கோட்பாடுகள், நமது தளைபட்ட நிலையின் விளைவாக உள்ளனவா? அல்லது, நம் கல்வி, நம்மை கருத்துகளின்படி செயலாற்ற பயிற்றுவிக்கிறதா? நிதர்சனங்களை எப்படி கையாள்வது என்பது நமக்குக் கற்பிக்கப்படவில்லையா? உலகம் முழுவதும், மாந்தர்கள், 'எதுவாக இருந்திருக்க வேண்டும், எதுவாக இருக்கும், என்ன நேரிடும்' என்பது போன்ற கருத்தியல் நோக்கிலேயே செயல்படுவது ஏன்?

கருத்துகள் மற்றும் சித்தாந்தங்கள் விரிந்து பரந்து உள்ளன. மார்க்ஸ் மற்றும் லெனினின் கோட்பாடுகளின் அடிப்படையில் அமைந்துள்ள கம்யூனிஸ சித்தாந்தம், தாராளமய வர்த்தகத்தின் அடைப்படையில் அமைந்துள்ள முதலாளித்துவக் கோட்பாடுகள் மற்றும் நம்பிக்கைகள் அடிப்படையில் தோன்றியுள்ள சமய உலகின் பல்வேறு கோட்பாடுகள் என கருத்தியல் உலகம் விரிந்து பரந்துள்ளது. ஏன் இந்தக் கருத்துகளும் இலட்சியங்களும் இத்தகைய அசாதாரண முக்கியத்துவம் பெற்று விட்டன?

பண்டைக் கிரேக்கர்கள் காலத்திற்கு முன்பிருந்தே கருத்துகள் நிலவி வந்துள்ளன. இன்றும் கருத்துகளும் இலட்சியங்களும் மனித குலத்தில் பிரிவினையை ஏற்படுத்தி, பலதரப்பட்ட யுத்தங்கள் வருவதற்கு

காரணமாய் உள்ளன. மனித மூளை ஏன் இவ்வாறு வேலை செய்கிறது? யதார்த்தங்களை நேரடியாக கையாள இயலாததால், கோட்பாடுகளின் வழியாக சாமர்த்தியமாக தப்பிக்கப் பார்க்கிறோமா? கருத்துகள், உண்மையில் பிரிவினை உண்டாக்குபவையாக உள்ளன. அவை முரண்பாடுகளைத் தோற்றுவிக்கின்றன. சமூகத்திலும் சமயத்திலும் மற்ற பிறவற்றிலும் அவை பிரிவினையைத் தோற்றுவிக்கின்றன. கருத்துகளும் நம்பிக்கைகளும் எண்ணத்தை அடிப்படையாக கொண்டுள்ளன. ஒன்று, எதுவாக உள்ளதோ, அதுதான் நிஜம். ஒன்றைப் பற்றிய அபிப்பிராயமோ, அபிப்பிராயத்தால் உருவாக்கப்பட்ட உண்மையோ, நிஜமல்ல.

மேரி ஜிம்பலிஸ்ட்: உண்மையில் பயம் என்றால் என்ன?

கிருஷ்ணமூர்த்தி: நிஜத்தில் உணரப்படும் பயம்தான் உண்மை; பயத்தைப் பற்றிய கருத்து, பயமல்ல. கருத்திலிருந்து விலகி வந்துவிட்டால், ஒருவரால் நிஜத்தை எதிர்கொள்ள முடியும். ஆனால், கருத்தும் நிஜமும் எந்நேரமும் இணைக்கோட்டில் சென்றால், அவற்றினிடையே சச்சரவு தோன்றும். அதாவது, சில நேரங்களில், கருத்துகளின் கை ஓங்கியிருக்கும்போதும் மற்ற சில நேரங்களில் நிஜம், கருத்தினை அடக்கி ஆளும்போதும் சச்சரவு ஏற்படுகிறது.

மேரி ஜிம்பலிஸ்ட்: மிகவும் வேதனை அளிக்கும் உணர்ச்சியாக உண்மையில் பயம் இருக்கிறது என்று நம்மில் பலர் சொல்வார்கள்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: பயத்தைப் பற்றிய கருத்தை நோக்காமல், நிஜமாக இருக்கும் பயத்தைப் பார்த்து,

அதனோடு இருங்கள். அவ்வாறு இருப்பதற்கு அதிக அளவில் உள்முக ஒழுங்கு தேவை.

மேரி ஜிம்பலிஸ்ட்: பயத்தின் உண்மையோடு இருப்பது என்பதைப் பற்றி நீங்கள் சற்று விளக்கமாகச் சொல்ல முடியுமா?

கிருஷ்ணமூர்த்தி: அவ்வாறு இருப்பது என்பது விலை மதிப்பற்ற ஒரு அணிகலனை கையில் ஏந்தி பார்ப்பதற்கு ஒப்பாகும். மிக நுட்பமான வேலைப்பாடுகளையும் அழகான வடிவமைப்பையும் கொண்டிருக்கும் இந்த ஆபரணம், சிறந்த விற்பன்னரால் செய்யப்பட்டது. நீங்கள் அதைப் பார்க்கிறீர்கள் - அதை நீங்கள் குறை கூறுவதில்லை – 'என்ன அழகு' என்று சொல்லிவிட்டு ஓடி விடுவதில்லை. ஆனால், நீங்கள் கை வினைஞரின் கைகளால், தேர்ந்த விரல்களால், அறிவுத் திறத்தால் செய்யப்பட்ட அந்த அழகிய நகையை பக்கம் பக்கமாய் திருப்பிப் பார்க்கிறீர்கள். அதன் முன்புறத்தை உற்று நோக்குகிறீர்கள், பின்புறத்தை பார்க்கிறீர்கள், அதை நீங்கள் கீழே வைப்பதில்லை.

மேரி ஜிம்பலிஸ்ட்: மிகவும் கூர்மையாக, மிகுந்த நுண்ணுணர்வோடு, மிகுந்த கவனத்தோடு, நீங்கள் அதன் அழகை உணர்கிறீர்கள் என்ற அர்த்தத்தில் சொல்கிறீர்களா?

கிருஷ்ணமூர்த்தி: ஆம், மிகுந்த கவனத்தோடு - அதுதான் அங்கு நிகழ்கிறது.

மேரி ஜிம்பலிஸ்ட்: அது ஒரு உணர்ச்சியாய் இருப்பதால், நீங்கள் அதை உணருகிறீர்கள்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: ஆமாம். அணிகலனின் அழகு, அதன் நுணுக்கமான வேலைப்பாடு, அதன் பிரகாசிக்கும் ஒளி

போன்றவற்றை நீங்கள் உணருகிறீர்கள். இதே முறையில் உங்களால் உண்மையில் பயத்தைப் பார்க்கக் கூடுமா? பயத்திலிருந்து தப்பித்து ஓடாமல், 'பயத்தை வெறுக்கிறேன்' என்று சொல்லாமல், பயத்தால் நடுங்கிப் போகாமல், பதற்றமுறாமல், பயத்தை அடக்கி வைக்கவோ, கட்டுக்குள் கொண்டு வரவோ, மறுக்கவோ செய்யாமல், பயத்தை வேறொரு தளத்திற்கு நகர்த்தி செல்லாமல் உண்மையில் பயத்தை, அந்த அணிகலனை மிகுந்த கவனத்தோடு பார்த்தது போல் பார்க்க, உங்களால் முடியுமா?

பயத்துடன் வெறுமனே இருங்கள் – அனைவராலும் இதைச் செய்ய முடியும். எனவே, பயம் நிதர்சனமான உண்மையாக அங்கு இருக்கிறது. நீங்கள் உணர்ந்தாலும் உணராவிட்டாலும், அது அங்கு இருக்கிறது. பயத்தை அடிபாதாளத்தில் நீங்கள் மறைத்து வைத்தாலும், பயம் அப்பொழுதும் இருக்கும்.

மிகுந்த கவனத்துடன், நிதானத்துடன், பயம் என்றால் என்ன என்ற வினாவை எழுப்பலாம். மிகப் பெரிய அளவில் நிகழ்ந்த இந்தப் பரிணாம வளர்ச்சிக்குப் பிறகும், மனிதன் ஏன் இன்னும் பயத்தோடு வாழ்கிறான்? புற்றுநோய் போன்ற நோய்களை அறுவைச் சிகிச்சை செய்து பழுதுபட்ட பாகங்களை எடுத்துவிடுவது போல, பயத்தின் மீது நடவடிக்கை எடுக்க முடியுமா? நடவடிக்கை எடுக்க முடியுமென்றால், நடவடிக்கை எடுப்பவர் என்றொருவர் இருக்கிறார் என்று பொருள். ஆனால், அவரோ பயத்தின் மீது நடவடிக்கை என்ற கருத்தியலாக உள்ளார். 'நடவடிக்கை எடுப்பவர்' என்று யாரும் இல்லை, அது ஒரு கருத்தியல். உண்மையாக இருப்பது எதுவென்றால், பயம்தான். கருத்தியலில் சிக்கிக்கொள்ளாமலிருப்பதற்கு, தீவிர

கவனம் தேவை. 'பயத்தை நான் கூர்ந்து கவனிக்கிறேன்' என்றோ 'நான் பயத்தை அடக்க வேண்டும்' என்றோ கூறும்போது கருத்தியலில் சிக்கிக் கொண்டோ மென்றாகிறது.

எனவே, நாம் பயத்தைப் பார்த்தறிகிறோம் - பயத்தைக் கவனிப்பதே, அதைப் பார்க்கும் அந்தச் செயலே, பயம் தோன்றுவதற்கான மூலகாரணத்தையும் பயத்தின் காரண காரிய தொடர்பையும் ஒருவர் கண்டுபிடிக்க ஏதுவாகிறது. பயத்தைப் பகுத்தாய்வதற் காகவோ அல்லது சிதைப்பதற்காகவோ, நாம் அதைப் பார்க்கவில்லை; அது எவ்வாறு உருப்பெற்றது என்பதைக் காணவே, பயத்தைக் கவனத்துடன் பார்க்கிறோம்.

அவ்வாறு நெருக்கமாக, மென்மையாகச் செய்யப் படும் கவனித்தல், பயத்தின் உள்ளடக்கத்தை நமக்கு வெளிப்படுத்துகிறது; பயம் தோன்றுவதற்கான மூலகாரணம், அதன் தொடக்கம், அதன் காரணகாரியத் தொடர்பு ஆகியவை பயத்தின் உள்ளடக்கமாக இருக்கின்றன. ஒன்று தோன்றுவதற்கு ஒரு காரணம் இருப்பின், அதே போல் வேறொரு காரணத்தால் அதற்கு ஒரு முடிவும் இருக்கும். காரணம், காரியத்திலிருந்து வேறுபட்டு இருக்காது. பயத்தைக் கவனித்துப் பார்க்கும் போது, காரண காரியத்தொடர்பு வெளிப்படுகிறது.

மேரி ஜிம்பலிஸ்ட்: ஒரு குறிப்பிட்ட பயத்திற்கான காரண காரியத் தொடர்பு பற்றி நீங்கள் பேசவில்லை என்று நினைக்கிறேன். பயம் என்பதின் காரண - காரியத் தொடர்பு பற்றி தான் சொல்கிறீர்கள், அல்லவா?

கிருஷ்ணமூர்த்தி: பயத்தைப் பற்றிதான் சொல்கிறேன். பல்வேறு வகைப்பட்ட பயத்தைப் பற்றி அல்ல. நாம்

எப்படியெல்லாம் பயத்தைப் பகுத்து பிரிக்கிறோம் பாருங்கள்! பிரித்து பிரித்துப் பார்ப்பது நமது பாரம்பரிய வழக்கம் – பயத்தை பல்வேறு வகைகளாக்கி, அதில் ஏதோ ஒரு வகையைப் பற்றி மட்டும் அக்கறை காட்டுவது நமது சம்பிரதாய பழக்கம். பயம் என்ற மரத்தை முழுமையாகப் பார்க்காமல், அதன் ஒரு கிளையை மட்டும் அல்லது அதன் ஒரு இலையை மட்டும் பார்ப்பதால் பயனேதுமில்லை. காரணத்தைக் காண பகுத்தாய்வது, பலனளிக்காது. ஆனால், பயத்தின் முழுமையான இயல்பு, அதன் தன்மை மற்றும் கட்டமைப்பை மிக நெருக்கமாகக் கவனிக்கும்போது அந்தக் கவனிப்பே, பயத்தின் காரண – காரியத்தை வெளிக்கொணரும் – காலமும் எண்ணமுமாக காரண – காரியம் இருப்பது தெளிவாகும். காலமும் எண்ணமும் இல்லையென்றால், பயம் இருக்காது. இந்த எளிதான உண்மையை அனைவரும் ஏற்றுக் கொள்வார்கள்.

மேரி ஜிம்பலிஸ்ட்: எதிர்காலம் என்று ஏதுமில்லை என்பதைப் பலரும் காண்பதில்லை. காலம் என்ற ஒன்று, பயம் தோன்ற காரணியாய் இருக்கிறது என்பதையும் அவர்களால் பார்க்க முடிவதில்லை. 'நான் இப்போது பயப்படுவதற்கு குறிப்பிட்ட ஒரு காரணம் உள்ளது' என்ற ரீதியில் அவர்கள் நினைக்கிறார்கள். எனவே, பயத்தின் காரண – காரியம் பற்றி மேலும் விளக்க வேண்டுகிறேன்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: இது மிகவும் எளிமையான விஷயம். 'நான் முன்பு செய்த செயல் பற்றி பயப்படுகிறேன்', 'கடந்த காலத்தில் நான் வலியால் அவதிப்பட்டேன்', 'அவர் என்னை புண்படுத்தி இருக்கிறார் – இனியும் புண்பட விரும்பவில்லை' – என்றெல்லாம் சொல்லும் போது, அவற்றில் காலம் உள்ளது. அவையெல்லாம் கடந்த காலத்தவை, பின்புலமாக இருப்பவை – அதுதான்

காலம். 'நான் இன்று இருக்கிறேன். ஆனால், ஒரு நாள் மரிப்பேன்', 'என் வேலையை இழக்கலாம்', 'இதனால், என் மனைவி கோபப்படுவாள்' என்றெல்லாம் பேசும்போது, அங்கு எதிர்காலம் உள்ளது. கடந்த காலம் மற்றும் எதிர்காலம் என்ற இரண்டிற்கும் இடையே நாம் மாட்டிக் கொண்டிருக்கிறோம்.

கடந்த காலம், எதிர்காலத்துடன் தொடர்புடன் உள்ளது. எதிர்காலம் என்பது கடந்த காலத்திலிருந்து வேறுபட்டதல்ல; கடந்த காலம் சிறிதே மாறுபாடு அடைந்து எதிர்காலமாகும் இயக்கம் நிகழ்கிறது. 'இதுவாக இருந்தேன்', 'இதுவாக இருப்பேன்' என்ற இயக்கம், 'ஆதல்' என்பதாக உள்ளது. எந்நேரமும் நடைபெறும் இந்த 'ஆதல்' இயக்கமும் ஒரு சிக்கலான பிரச்சினைதான். இதுவும் பயத்திற்கான காரணியாய் இருக்கக் கூடும்.

ஆக, பயத்தின் அடிப்படைக் காரணமாக, காலம் உள்ளது. அதைப் பற்றி சந்தேகமே இல்லை. இன்று என்னிடம் பணம், உத்தியோகம், உறைவிடம் எல்லாம் இருக்கிறது – நாளை அல்லது ஆயிரம் பிறைகளில் இவையெல்லாம் விபத்தினாலோ, காப்பீடு இல்லாததாலோ, எனக்கு இல்லாமல் போகலாம் – இவையெல்லாம், 'காலம்' எனும் காரணி. எண்ணம் சொல்கிறது: 'நான் அப்படியிருந்தேன், இப்படி இருக்கிறேன், ஆனால், நான் இல்லாமல் போகலாம்' என்று. அனுபவ அறிவை அடிப்படையாகக் கொண்டிருப்பதால், எண்ணம், வரையறுக்கப்பட்ட, முழுமையற்ற ஒன்றாக இருக்கிறது. அனுபவ அறிவைக் கூட்டிக் கொண்டே போகலாம் – ஒன்றில் கூட்டுவதற்கு இடமிருந்தால், அது இன்னும் முழுமையுறவில்லை என்றுதானே அர்த்தம்? ஆக, அனுபவ அறிவு,

வரையறுக்கப்பட்டது. அறிதிறனை அடிப்படையாகக் கொண்ட எண்ணமும் முழுமையற்றது.

ஆக, எண்ணமும் காலமும், பயத்தின் மையமாக உள்ளது. எண்ணம், காலத்திலிருந்து வேறுபட்டதல்ல. அவை இரண்டும் ஒன்றே. இவை பயத்தின் காரண - காரியமாக உள்ளது என்பது உண்மை. இவ்வாறு சொல்வது ஏதோ ஒரு கருத்தோ அல்லது கோட்பாடோ அல்ல. எண்ணமும் காலமும் ஒன்றே. அவையே பயத்திற்கான காரணங்கள்.

'எண்ணத்தையும் காலத்தையும் நான் எவ்வாறு தடுத்து நிறுத்துவது?' என்ற கேள்வியை ஒருவர் எழுப்பலாம். பயத்திலிருந்து விடுபட வேண்டும் என்ற நோக்கம், ஆசை, வேட்கை அவருக்கு இருப்பதால், இந்தக் கேள்வியை அவர் கேட்கிறார். பயத்திலிருந்து விடுபட வேண்டும் என்ற அவருடைய விருப்பத்திற்குள் அவர் சிக்கியுள்ளார். பயத்தை அவர் மிகுந்த கவனத்துடன், விழிப்புடன் கவனிக்கவில்லை. விழிப்புடன் கவனித்தல் என்பதில் சலனமற்ற நிலையிலிருக்கும் மூளை, குறிப்பாக உணர்த்தப்படுகிறது.

இன்று, காலை, ஜன்னலோரம் உட்கார்ந்திருந்த புறாவை, அதன் இறகுகள், அதன் சிவப்பு கண்களின் சுடரொளி, அதன் அலகு, அதன் தலையின் வடிவமைப்பு ஆகியவற்றை மிக அருகிலிருந்து பார்த்தோமே, அதுபோல பார்ப்பதுதான் விழிப்புடன் கவனித்தலாகும். இவ்வாறு விழிப்புடன் கவனித்தல் என்பது உண்மையிலேயே மிகவும் முக்கியமானதாகும். எண்ணத்தை எப்படி முடிவிற்குக் கொண்டு வருவது, பயத்திலிருந்து எப்படி விடுபடுவது, காலம் என்றால் என்ன, மற்றும் சிக்கலான பல்வேறு விஷயங்களைப் பற்றியெல்லாம் விவாதிப்பதை விட, விழிப்புடன்

கவனித்தல் என்பதைப் புரிந்து கொள்வதே மிகவும் முக்கியமாகும். விழிப்புடன் கவனிப்பது, காரண - காரியத் தொடர்பை வெளிப்படுத்துவதோடல்லாமல், உங்கள் பிரச்சினையையும் முடிவிற்கு கொண்டு வருகிறது.

பயத்தைப் பற்றிய எவ்வித உருவகித்தலும் இல்லாமல் இக்கணத்தில் நிஜத்தில் உள்ளபடி, விழிப்புடன் அதைக் காண்கிறோம். நிகழ்காலம் என்பது தனக்குள்ளே கடந்த காலத்தையும் எதிர்காலத்தையும் கொண்டுள்ளது. அனைத்து காலத்தையும், இக்கணம், தனக்குள் கொண்டுள்ளது. இவ்வுரையாடலைக் காதால் கேட்ப தோடல்லாமல், வார்த்தைகளைக் கேட்டு, வார்த்தை களுக்கப்பாலும் சென்று, பயத்தின் உண்மையான இயல்பை பார்த்துணர வேண்டும். விழிப்புடன் கவனித்தல் அத்தகையதாய் இருப்பின், அது, அதீத அழகுடையதாகவும், ஜீவனுடையதாகவும் உணர் வுடையதாகவும் ஆகிறது.

இவற்றையெல்லாம் அறிந்துகொள்ள, அசாதாரண மான கவனம் தேவைப்படுகிறது. அத்தகைய கவனத்தில் 'தான்' என்பது செயல்படுவதில்லை. நமது சுயநல விருப்பம்தான் பயத்திற்குக் காரணமாய் அமைகிறது. நான், எனது, என் சந்தோஷம், என் வெற்றி, என் தோல்வி, என் சாதனை, என் பெருமை என்பன போன்ற சுய கணிப்புகள் எல்லாம் சுயநல விருப்பத்தின்பாற் பட்டவையே. பயம், தாங்கொணாத்துன்பம், மனச் சோர்வு, வேதனை, கலக்கம், அவா, துக்கம் போன்ற உணர்ச்சிகளின் மூலம் தன்னை வெளிப்படுத்திக் கொள்ளும் சுயநல விருப்பங்கள், கடவுளின் பெயராலோ நம்பிக்கைகளின் பெயராலோ வழிபாடு

கள் பெயராலோ எந்தப் பெயரில் செயல்பட்டாலும், அவை யாவும் சுயநல விருப்பங்களே.

எங்கெல்லாம் தன்னலம் செயல்படுகிறதோ, அங்கெல்லாம் பயமும் பயத்தின் விளைவுகளும் இருந்தே தீரும். இப்போது, தன்னலமே கோலோச்சும் இவ்வுலகில் எப்படி வாழ்வது? என்ற கேள்வி எழும். முதலாளித்துவ நாடுகளில், சுயநலம்தான் பிரதானம். சமய உலகிலும் தன்னலம்தான் ஆட்சி செய்கிறது. பயம் நிலைத்திருக்க, சமயமும் சித்தாந்தங்களும் துணை போகின்றன. அவை, அமைதியாகப் பூமியில் வாழ்வதைப் பற்றி மேடையில் பேசினாலும், உண்மையில் நோக்கம் வேறாக இருக்கிறது. பதவி, அதிகாரம், இலக்கினை அடைதல் போன்ற விருப்பங்களாக இருக்கும் தன்னலம், உலக அழிவிற்கான காரணமாக மட்டுமன்றி, அசாதாரண ஆற்றல் கொண்ட நம் மூளையின் தாழ்விற்கும் காரணமாக அமைகிறது.

தொழில்நுட்பத் துறையின் அசுர சாதனை, நமது மூளையின் விசேஷமான ஆற்றலுக்கு சான்றாக உள்ளது. மூளையின் அதீத ஆற்றலை, நம் உள்முக விசாரணைக்கு நாம் பயன்படுத்துவதே இல்லை. பயத்திலிருந்து விடுபட, துக்கத்தை முடிவிற்குக் கொண்டுவர, அன்பு மற்றும் காருண்யத்தைப் பற்றி அறிந்துகொள்ள, நாம் நம் மூளையின் நுண்ணறிவுத்திறனை உபயோகிப்பதே இல்லை. துயரமிக்க இவ்வுலகம், நம்மை கட்டிப் போட்டுள்ளது; உள்முகப் பயணத்தை நாம் நாடிச் சென்று தேடுதல் செய்வதில்லை.

ப்ராக்வுட் பார்க், 05.10.1984

23

பயமும் இன்பமும் ஒன்றே

உங்கள் மனதின் செயல்பாட்டையும் மூளையின் செயல்பாட்டையும் நீங்கள் கவனிக்கிறீர்கள். அந்தக் கவனிப்பின் மூலம், நீங்கள் எப்படிச் சிந்திக்கிறீர்கள் என்பது பற்றியும் உங்கள் உணர்வுகள் பற்றியும் ஒரே நாணயத்தின் இரு வேறு பக்கங்கள் போலிருக்கும் உங்கள் பயம் மற்றும் களிப்பு ஆகியவற்றைப் பற்றியும் நீங்களே கண்டுபிடிக்கிறீர்கள்.

பயம், விருப்பம் மற்றும் காலம் ஆகியவற்றின் மொத்த இயக்கமாக நீங்கள் இருக்கிறீர்கள். உங்கள் பிரக்ஞையாக இருப்பதும் அதுவே. உங்கள் எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்ச்சிகளின் தொகுப்பாக இருக்கும் பிரக்ஞையிலிருந்து நீங்கள் விலகி ஓட முடியாது – நீங்கள் உங்கள் பிரக்ஞையாகவே இருக்கிறீர்கள். இருட்டாக இருக்கும் ஒன்றின் மேல் பிரகாசமான ஒளியைச் செலுத்துவது போல் உங்கள் முழு கவனத்தையும் பயத்தின்மீது செலுத்தினால், அதன் அனைத்து வகைகளும் அகன்று போகும்.

பயத்தைப் பற்றி பேசும்போது இன்பத்தைப் பற்றியும் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும் – அவை இரண்டும் ஒரே நாணயத்தின் இருவேறு பக்கங்களாக உள்ளன. இன்பம், வேதனையையும் பயத்தையும் கூடவே அழைத்து

வருகிறது. புலன்களால் பெறும் இன்பம், அறிவாற்ற லால் பெறும் இன்பம், பக்தி பிரேமையால் வரும் இன்பம், புகழால் அடையும் இன்பம் என நாம் பல்வேறு வகை இன்பங்களை நாடுகிறோம். நாம் ஓயாது இன்பங்களை நாடிச் செல்கிறோம். அனைத்திற்கும் சிகரமான இன்பம் என நாம் நாடுவது நம்மால் உருவாக்கப்பட்ட பிரம்மத்தையோ அல்லது வேறு ஒரு கடவுளையோ காண்பதுதான்.

எண்ணங்கள்தான் கடவுளை உருவாக்கியது என்பதை நீங்கள் உணர்ந்துள்ளீர்களா என்பது எனக்குத் தெரியாது. இந்தத் துயரமிக்க வாழ்க்கையை வாழ, கடவுள் நம்மை படைக்கவில்லை, நாம்தான் கடவுளைப் படைத் துள்ளோம். எண்ணத்தால் உருவாக்கப்பட்ட கடவுளை வழிபடுவது முட்டாள்தனமானது.

இன்பம் என்றால் என்ன? மனிதன் ஏன் இன்பத்தை நாடிச் செல்கிறான்? இன்பத்தின் இயக்கம் எவ்வாறுள்ளது? செல்வத்தால் வரும் இன்பம், பேரவாவினால் வரும் இன்பம், சிற்றின்பத்தால் வரும் இன்பம், துறவு பூண்டதால் வரும் இன்பம் - இப்படி பலபல இன்பங்கள். வசீகரமும் பிரகாசமும் கொண்ட அழகான சூரிய அஸ்தமனத்தைப் பார்க்கிறீர்கள். வானம் பூராவும் ஒளிவெள்ளம். அந்த அழகும் அது தரும் உவகையும் பிரமிப்பூட்டுவதாய் இருக்கிறது. நீங்கள் மனம் லயித்து, அஸ்தமனச் சூரியனை பார்த்தீர்களே யானால், அது ஒரு அசாதாரணமான, ரம்மியமான காட்சியாக இருக்கும் - அது போலவே சூரியோதயக் காட்சியும் ஆகும்.

முன்பொரு நாள், நாங்கள் சூரியோதயம் பார்த்தோம். மறைந்து கொண்டிருக்கும் பிறைநிலா, விடிவெள்ளி, ஆற்று நீரின் மேல் பளபளக்கும் ஒளி,

பனிக்கட்டிகள் படர்ந்த மலைகள் என அந்தக் காட்சி மிகவும் அழகாய் இருந்தது. அந்த அழகை, எந்தவொரு கவிஞராலும் ஓவியராலும் வர்ணிக்க முடியாது. அக்காட்சியில் களிப்பு இருந்தது. அந்தக் களிப்பு, மூளையில் பதிவு செய்யப்பட்டது. பதிவு செய்யப்பட்ட அந்தக் களிப்பு, நினைவிற்கு வந்து, மீண்டும் மீண்டும் அக்களிப்பைப் பெறவேண்டும் என்று நாம் விழை கிறோம். களிப்பு என்பதாக பதிந்துவிட்ட அக்காட்சியின் மனப்பதிவின் மூலம் திரும்பத் திரும்ப அது வரும்போது, அன்று பார்த்த தேய்பிறைச் சந்திரன், நிர்மலமான வானில் கீழ்த்திசையில் ஒளிரும் அந்த ஒற்றை விண்மீன், நீரின் மேற்பரப்பில் நடனமிடும் ஒளியின் அழகு என்பதாய் இருந்த அந்தக் காட்சி தந்த களிப்பின் ஞாபகமாய் அது இருக்கிறது.

முதலில் காட்சியை லயித்து நோக்கும்போது, அது களிப்பு என்பதாக இல்லை. அந்தக் காட்சி, களிப்பு என்பதாக பின்னர் பதிவு செய்யப்படுகிறது. அக்காட்சியை கண்ட அக்கணத்தில் களிப்பு இல்லை - பார்த்தல் மட்டுமே உண்டு. ஆனால், அக்காட்சி மனதில் பதிவு செய்யப்பட்டது - அதைப்பற்றிய ஞாபகம் உள்ளது. களிப்பு, ஞாபகமாக இருக்கிறது. அக்களிப்பு, திரும்பத் திரும்ப கிடைக்க வேண்டும் என்ற விருப்பம் ஏற்படுகிறது.

பனி படர்ந்த மலையையும் தெளிவான நீல வானத்தையும் பார்க்கின்ற அந்நேரத்தில், களிப்பு என்று ஏதுமில்லை. மலையின் பிரம்மாண்டம், அதன் பொலிவு, அதன் கம்பீரம் தான் அப்போது தெரிகிறது. அக்காட்சியை மீண்டும் பார்க்க நீங்கள் விரும்பும் போதுதான், 'களிப்பு' என்பதாக பதிவாகி இருக்கும் எண்ணம் துவங்குகிறது. மனப்பதிவு, எண்ணம் மற்றும்

காலம் செயல்பட்டு, களிப்பை மீண்டும் பெற வேண்டும் என்ற அவா தோன்றுகிறது. களிப்பைப் போன்றே, பயமும் உருவாகுகிறது. நம் மனம், பரிசு மற்றும் தண்டனை என்ற இரண்டிற்கும் இடையே சிக்கியுள்ளது. இதுதான் நம் வாழ்க்கை. காலம், எண்ணம், களிப்பு, பயம், பரிசு மற்றும் தண்டனை என்பவற்றில் வேரூன்றி கொண்டு வாழ்கிறோம் நீங்களும் நானும் நம் அகந்தையும். சரியானவற்றை, நல்லவற்றை செய்தால் சொர்க்கம் போவோம் என்றும், அப்படி இல்லை யென்றால் நரகத்திற்குப் போவோம் என்றும் திரும்பத் திரும்ப சொல்லப்படுகிறது!

இவ்வளவு நேரம் விவாதித்ததெல்லாம், வெறும் கருத்தாக மட்டும் இருந்ததா? இல்லை, இதனால் உங்கள் மனம் எப்படி வேலை செய்கிறது, உங்கள் மூளை எவ்வாறு இயங்குகிறது என்பதை உங்களால் பார்க்க முடிகிறதா? எண்ணம் மற்றும் காலம் எவ்வாறு பயத்திற்கு மட்டுமல்லாமல் இன்பத்திற்கும் ஆணி வேராக இருந்து செயல்படுகிறது என்ற உண்மையை உங்களால் பார்க்க முடிகிறதா? பயம்தான் இன்பம் என்பதை நீங்கள் கண்டுகொள்கிறீர்கள். இந்த உண்மையை நீங்கள் பார்த்தறிய முடிந்தால், பயத்தி லிருந்து விடுபட உங்களால் முடியும், நீங்கள் சுதந்திரமாக இருக்க முடியும். சுதந்திரம் கிட்டினால், இவ்வுலகத்து விகாரங்களை எதிர்த்துப் போரிட உங்களுக்கு வலிமை யும் ஆற்றலும் இருக்கும்.

புது தில்லி, 01.11.1981

24

விடுபட்ட சுதந்திரமான மனம்

நண்பர்: தற்சமயம் செயலடங்கி இருக்கும் விதையைப் போல் ஒருவருள் இருக்கும் ஆழ்மன பயங்களை எப்படிச் சமாளிப்பது? பயத்தைப் பற்றி பலமுறை பேசியிருக்கிறீர்கள். நீங்கள் அறிவுறுத்துவதைப் போல், பயத்தை நேரடியாக எதிர்கொள்ளவும் முடியவில்லை, அதை வேரறுக்கவும் முடியவில்லை. வேறு ஏதாவது காரணியைக் கொண்டு பயத்தை கரைந்துபோகச் செய்ய முடியுமா? பயம் நீங்க, ஏதாவது செய்ய முடியுமா?

கிருஷ்ணமூர்த்தி: பயம் கரைந்துபோக, வழியேதும் உண்டா என்று நண்பர் கேட்கிறார். தீவிரமான பிரச்சினையாகவும் சிக்கலானதாகவும் இருக்கும் பயம் பற்றி நாம் ஒன்று சேர்ந்து ஆய்வு செய்வோமா? காலங்காலமாய் மனித குலத்திற்கு இருந்து வரும் இப்பிரச்சினைக்கு இன்றுவரை தீர்வு காணப்பட வில்லை. வாழ்நாள் இறுதி வரை, ஒவ்வொரு நாளும் பயம் என்ற பாரத்தைச் சுமக்கிறோம். முழுவதுமாகப் பயத்தை ஒழிக்க முடியுமா?

உடலுக்கு ஆபத்து என்பது குறித்து எழும் பயங்கள் மட்டுமின்றி, பாதுகாப்பின்மையால் வரும் பயம், இழப்பினால் வரும் பயம், தன் குழந்தைகளை இழப்பதால் தோன்றும் பயம், மணமுறிவால் வரும்

பயம், சாதிக்க முடியாததால் தோன்றும் பயம் என பல வகை பயங்கள் உள்ளன. தனிமை பற்றிய பயம், அன்பு கிடைக்கப் பெறாததால் வரும் பயம், சொர்க்கம் மற்றும் நரகம் பற்றிய பயம், மரணத்திற்கு பின் என்ன நேரிடுமோ என்ற பயம் போன்ற பயங்கள் எல்லாம் உங்களுக்குத் தெரிந்தவைதான். பல்வேறு விஷயங்களைப் பற்றி ஒருவர் பயப்படுகிறார். நாம் ஒவ்வொருவரும் நுண்ணுணர்வுடன் நமக்கிருக்கும் பயங்களைப் பற்றி விழிப்புணர்வோடு இருக்க இயலுமா?

நமக்கிருக்கும் பயங்களைப் பற்றி நாம் அறிந்திருக் கிறோமா? நம் பயம், பண பற்றாக்குறை பற்றியதாக இருக்கலாம், மரணத்தைப் பற்றியதாக இருக்கலாம், வேலை போய் விடுமோ என்பதாகக்கூட இருக்கலாம். முதலில் நம் பயங்களை, தீர்மானங்கள் ஏதுமில்லாமல், விழிப்புடன் கவனிப்போமா? பயத்தை வெற்றி கொள்வதற்கோ, அதை அகற்றுவதற்கோ, அதைத் தாண்டி அப்பால் செல்வதற்கோ முயற்சி செய்யாமல், வெறுமனே பயத்தைக் கவனிப்போமா? குறிப்பிட்ட ஒரு பயத்தையோ, அல்லது ஒருவருக்கு இருக்கும் அனைத்துப் பயங்களையுமோ விழிப்புடன் கவனிக்கக் கூடுமா? ஆழ்மனத்தின் இடுக்குகளில் ஆழமாக வேரூன்றியிருக்கும் உறக்க நிலை பயங்களும் நமக்குள்ளன. அத்தகைய பயங்களை விழிப்புறச் செய்து, இப்போது அவற்றை பார்க்க முடியுமா? இல்லை, அவை ஒரு நெருக்கடியில், ஒரு அதிர்ச்சியில், ஒரு பெரிய சவாலை சந்திக்கையில் தான் வெளிப்படுமா? பயத்தின் முழுமையான கட்டமைப்பை ஒருவரால் விழித்தெழச் செய்ய முடியுமா?

முதலில், நமக்கிருக்கும் பயங்களைப் பார்ப்போமா? நாம் எவ்வாறு பயத்தைப் பார்க்கிறோம்? நாம் பயத்தை

எவ்வாறு எதிர்கொள்கிறோம்? உதாரணத்திற்கு, தெய்வீக அருளாளரைத் தவிர என்னைக் காப்பாற்ற, வேறு யாராலும் முடியாது என்று எண்ணி, நான் அஞ்சுகிறேன் என்று வைத்துக் கொள்வோம். இது இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளாக, ஆழமாக ஊறிப்போன மனிதகுல பயம். இந்தப் பயத்தை நான் கவனித்துப் பார்த்ததுகூட இல்லை. 'என்னைக் காப்பாற்ற அந்த ஆண்டவரால்தான் முடியும். என் கஷ்டங்களை களைய என்னால் எதுவும் செய்ய இயலாது. 'அவன்'தான் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்' என்று கூறுகிறோம் – இது நமது பாரம்பரியத்தின் கூறு, நமது தளைபட்டத் தன்மையின் இயல்பு. 'என்னைக் காப்பாற்றுங்கள்' என்று மன்றாடுகிறோம் – 'எதிலிருந்து காப்பாற்ற வேண்டும் என்று எனக்குத் தெரியாது – அது பரவாயில்லை. என்னைக் காப்பாற்றுங்கள்' என்கிறோம்! இது பயத்தால் விளைந்தது.

மரண பயம் என்பது நம் பயங்களின் சிகரமாய் இருக்கிறது. எனக்கிருக்கும் குறிப்பிட்ட பயம் ஒன்றை, பகுத்தாய்வு செய்து விமர்சிக்காமல், அதைத் தாண்டி செல்லாமல், அதை வழிப்படுத்தவோ வடிவமைக் கவோ முயற்சிக்காமல், அதைக் கவனிக்க என்னால் முடியுமா? பயத்தை நான் எவ்வாறு கவனிக்கிறேன்? பயத்திலிருந்து வேறுபட்டு நின்று, ஒரு பார்வையாளராக அதைக் கவனிக்கிறேனா? அல்லது, பயம், என்னுள் ஒரு பகுதி, நான் பயமாக இருக்கிறேன் என்ற முறையில் கவனிக்கிறேனா? என் பிரக்ஞையிலிருந்து தனியாக பிரிந்து இருப்பதாக, பயம் இல்லை. பயம், என்னுள் ஒரு பகுதியாகும். ஆகவே, காண்போன் – காட்சிப் பொருள் என்ற வேறுபாடு இல்லாமல், பயத்தைப் பார்க்க என்னால் முடியுமா?

'நான் பயத்தை எதிர்கொள்ள வேண்டும்' என்று முயற்சி எடுக்கும் நபர் ஒருபுறம், மற்றும், பயம் என்ற ஒன்று மறுபுறம் என்று எண்ணம் செய்த பிரிவினை இல்லாமல், என்னால் பயத்தைப் பார்க்க முடியுமா? காண்போன் – காட்சிப் பொருள் என்ற பிரிவினை இன்றி பயத்தைக் கவனிக்க முடியுமா? நமது கட்டுப்பாடுகள், நாம் பயிற்றுவிக்கப்பட்ட முறை, நமது கல்வி முறை, நமது ஆன்மிக வழிமுறைகள் போன்ற அனைத்தும் பயமும் பயப்படுபவரும் வேறுவேறு என்று குறிப்பிடு கின்றன. 'நான், எனது' என்பது மற்றவற்றிலிருந்து வித்தியாசமானது என்று வலியுறுத்தப்படுகிறது. வன்முறை என்பது நம்மிலிருந்து வேறுபட்டதல்ல என்பதை நாம் அறிந்து கொள்வதுமில்லை, ஏற்றுக் கொள்வதும் இல்லை.

நம்மில் இருந்து வேறுபட்ட ஒன்றாக எண்ணி நாம் சதா பயத்தின் மீது நடவடிக்கை எடுத்துக் கொண்டிருக் கிறோம். பயத்திலிருந்து விடுபடாமல் இருப்பதற்கு இதுவும் ஒரு காரணமாய் இருக்குமோ என்று நான் எண்ணுகிறேன். 'பயத்திலிருந்து விடுதலை பெற வேண்டும்' என்று நமக்குள் தீர்மானிக்கிறோம். தன் பயத்தை ஆய்வு செய்பவரிலிருந்து, அந்தப் பயம் வேறுபட்ட ஒன்று என்பது போல, நாம் செயல்படு கிறோம்.

பார்ப்பவர் – பார்க்கப்படுவது என்ற பிரிவினை இல்லாமல் பயத்தைப் பார்க்க நம்மால் முடியுமா? 'கம்யூனிஸ்ட்' என்ற சொல்லே பலருக்கு அச்சத்தை உண்டுபண்ணும். அது போல, 'பயம்' என்ற சொல், பயத்தைத் தோற்றுவிக்கிறதா என்பதையும் பார்க்கலாம். 'பயம்' என்ற சொல்லால் அதைக் குறிக்காமல் பயத்தைப்

பார்க்க முடியுமா? அந்தப் பயத்தை, 'பயம்' என்ற சொல் தோற்றுவித்ததா?

கவனித்தல் என்ற ஒன்று மட்டுமின்றி, பயத்தை சிதறடிக்கக்கூடிய வேறொரு காரணியும் இருக்கிறதா என்பதையும் பார்க்கலாம். அபரிமிதமான சக்தி இருக்கும் பட்சத்தில் பயம் இருக்க முடியாது. பயம் என்பது சக்தி குறைபாட்டால் வருவதா? கவன குறைபாட்டால் வருவதா? சக்தி குறைபாட்டால் வருவதாக இருப்பின், இயல்பாகவே அபரிமிதமான சக்தியை, பயத்தை விரட்டியடிக்கும் அதீத ஆற்றலை, ஒருவர் எப்படிப் பெறுவது?

பயவுணர்வற்று இருப்பதற்கு, சக்தி ஒரு காரணமாய் இருக்கக் கூடும். சதா ஏதோவொன்றில் ஈடுபட்டு கொண்டிருப்பதால், நம் சக்தியை நாம் வீணடிக்கிறோம். நீங்கள் ஒரு இல்லத்தரசியாகவோ, வியாபாரியாகவோ, அறிவியலாளராகவோ தன்னல நாட்டங்கொண்ட அதிகாரியாகவோ இருக்கையில், நீங்கள் முழு நேரமும் உங்கள் வேலையில் மூழ்கிப் போகிறீர்கள், அது உங்களை ஆக்கிரமித்துக்கொள்கிறது. இவ்வாறு முழு நேரமும் வேலையில் மூழ்கிப் போவது, சக்தி விரயம் என்று நான் நினைக்கிறேன். தியானம் பற்றியே எந்நேரமும் நினைத்துக் கொண்டிருப்பவர் மற்றும் கடவுள் இருக்கிறாரா இல்லையா என்று ஓயாமல் எண்ணிக் கொண்டிருப்பவரும் சக்தியை வீணடிக்கிறார்.

எந்நேரமும் ஒருவரை ஆட்கொள்ளும் பலதரப்பட்ட செயல்களைப் பற்றி நீங்கள் அறிவீர்கள். அத்தகைய செயல்கள், கவலைகள், கலக்கங்கள் எல்லாம் சக்தி விரயமல்லவா? 'நான் பயமற்று இருக்க வேண்டும். அதற்கு நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?' என்று பயந்து

கொண்டே கேட்பதும், ஒருவித வேலையில் மூழ்கி இருக்கும் நிலைதான். எவ்விதமான செயலாய் இருப்பினும், அது உங்களை முழுவதுமாக முழு நேரமும் ஆக்ரமித்தால் அங்கு சக்தி வீணடிக்கப்படுகிறது. மாறாக, விடுபட்ட சுதந்திரமான மனம், அளவிடற்கரிய சக்தியைக் கொண்டதாய் இருக்கிறது. சக்தி, பயம் கரைவதற்கான காரணிகளில் ஒன்றாய் இருக்கலாம்.

ஒஹாய், 12.05.1981

25

ஜே.கிருஷ்ணமூர்த்தியின் குறிப்பேட்டிலிருந்து — 1

பயம் எங்கும் நிலவுகிறது. பயத்தைத் தூண்டக்கூடிய செயல் நிகழும் அக்கணத்தில், பயம் இருப்பதில்லை. பயம், ஒருகாலும் நிகழ்காலத்தியதல்ல; செயல் நிகழும் அக்கணத்திற்கு முன்போ அல்லது பின்போ பயம் தோன்றுகிறது. நிகழும் அக்கணத்தில் பயம் என்றால், அது பயமாகுமா? பயத்தைத் தவிர்ப்பதோ அதிலிருந்து தப்பிப்பதோ இயலாத காரியம். உடல் ரீதியாகவோ அல்லது உளரீதியாகவோ, ஆபத்தை எதிர்கொள்ளும் அந்தக் குறிப்பிட்ட கணத்தில், முழு கவனமும் அந்நிகழ்வின் மீது குவிகிறது. முழு கவனம் இருக்கையில், பயம் இருப்பதில்லை. கவனமின்மை, பயத்தை உருவாக்குகிறது. யதார்த்தங்களைப் புறக்கணிக்கும் போதும் நிஜத்தை விட்டு விலகி ஓடும்போதும் பயம் எழுகிறது. நிஜத்திலிருந்து தப்பியோடும் அந்த ஓட்டமே, பயம்.

குற்ற உணர்வு, கலக்கம், நம்பிக்கையின்மை, மற்றும் நம்பிக்கை – இவையெல்லாம் பயத்தின் வகைகள். உறவின் ஒவ்வொரு அசைவிலும் பயமும் பயத்தின் வகைகளும் உள்ளன; பாதுகாப்பிற்கான தேடலில் அவை உள்ளன; பக்தி மற்றும் வழிபாட்டில் அவை உள்ளன;

பேரவா மற்றும் வெற்றியில் அவை உள்ளன; வாழ்வு மற்றும் மரணத்தில் அவை உள்ளன; ஸ்தூலப் பொருட்கள் தொடர்பாகவும் மற்றும் மனோரீதியான விஷயங்களிலும் அவை உள்ளன. பயம், பற்பல வகைகளில் உள்ளது. மேலும், அது பிரக்ஞையின் அனைத்துத் தளங்களிலும் உள்ளது. தற்காப்பு, எதிர்ப்பு மற்றும் மறுப்பு ஆகியவை பயத்திலிருந்து வெளிப்படுகின்றன.

பாதுகாப்பு கோரும் விருப்பத்தில் தோன்றுவதாகவும் மற்றும் அதில் முடிவதாகவும் பயம் இருக்கிறது. நிச்சயத்தன்மை, நிரந்தரத் தன்மை மற்றும் உள்முகப் பாதுகாப்பையும் வெளியுலகப் பாதுகாப்பையும் கோரும் விருப்பத்தில், பயம் குடி கொண்டுள்ளது. பண்புகளிலும், உறவுகளிலும், செயல்களிலும், அனுபவங்களிலும், அறிதிறனிலும், வெளிப்புற மற்றும் உளரீதியான விஷயங்களிலும் நிரந்தரத் தன்மை தொடர வேண்டும் என்று கோரப்படுகிறது. பாதுகாப்பைத் தேடுவதும் பாதுகாப்புடன் இருப்பதும்தான் மனித குலத்தின் என்றென்றும் தொடர்கின்ற கோரிக்கையாய் உள்ளது. வற்புறுத்தப்படும் இந்தக் கோரிக்கைதான், பயத்தைத் தோற்றுவிக்கிறது.

ஆனால், நிரந்தரத்தன்மை எதிலாவது இருக்கிறதா, என்ன? ஓரளவிற்கு வெளிப்புற நிரந்தரத்தன்மை இருப்பதாக வைத்துக்கொள்ளலாம். ஆனால், அதுகூட, ஊசலாடும் நிலைமையில்தான் இருக்கிறது. யுத்தம், புரட்சி, வளர்ச்சி, விபத்து மற்றும் பூகம்பம் போன்றவற்றால் நிரந்தரத்தன்மை அழிவுறலாம். அனைவருக்கும் உணவு, உடை மற்றும் உறைவிடம் அவசியம் தேவை. கண்மூடித்தனமாகவோ அல்லது அறிவார்ந்த முறையிலோ, அவற்றை நாடிச் செல்

கிறோம் என்றாலும், உள்முகத்தில் நிச்சயத்தன்மையோ நிரந்தரத்தன்மையோ இருக்கிறதா என்ன? இல்லையே. இந்த உண்மையை ஏற்காமல் தப்பியோடும் ஓட்டம்தான் பயம். இந்த உண்மையை எதிர்கொள்ள முடியாம லிருக்கும் இயலாமைதான், பயத்தின் வகைகளாக இருக்கும் நம்பிக்கை மற்றும் நம்பிக்கையின்மையை தோற்றுவிக்கிறது.

எண்ணம், பயத்தின் மூலாதாரமாக உள்ளது. எண்ணமே காலம்; நாளைய பொழுதைப் பற்றிய எண்ணம், ஒன்று இன்பமளிப்பதாய் உள்ளது, அல்லது, வேதனை அளிப்பதாய் உள்ளது. இன்பமளிப்பதாய் இருப்பின், எண்ணம் தொடர்ந்து அதைப் பற்றி எண்ணுகிறது; மேலும், அந்த இன்பம் முடிவிற்கு வந்து விடப் போகிறதே என்று பயப்படுகிறது. வேதனை அளிக்கும் எண்ணமாய் இருப்பின், அதைத் தவிர்க்கிறது; அந்தத் தவிர்த்தலே பயம் என்றாகிறது. இன்பம், வேதனை இரண்டுமே பயம் தோன்ற காரணமாகின்றன.

எண்ணமாக செயல்பட்டாலும், உணர்வாக செயல்பட்டாலும், காலம், பயத்தைத் தோற்றுவிக்கிறது. எண்ணத்தைப் பற்றிய புரிதலும், மனப் பதிவு மற்றும் அனுபவம் செயல்படும் முறையைப் பற்றிய புரிதலும், பயத்தை முடிவிற்குக் கொண்டு வருகிறது. ஆழ்மனம் மற்றும் உணர்வு நிலையின் மொத்த செயல்முறையாக எண்ணம் உள்ளது. எண்ணப்பட்ட பொருளாக மட்டும் எண்ணம் இருப்பதில்லை – அப்பொருளின் மூலமாகவும் உள்ளது. நம்பிக்கை, கோட்பாடு, கருத்து மற்றும் பகுத்தறிவாக மட்டும் எண்ணம் இருக்கவில்லை; மேற்கூறப்பட்டவை தோன்றும் மையமாகவும் எண்ணம் உள்ளது. இந்த மையமே, அனைத்து பயங்களும் உருவாகும் மூலாதார இடமாக உள்ளது.

அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கும் பயத்திலிருந்து தப்பிக்க எண்ணம் முயற்சி செய்கிறதா? அல்லது, பயத்திற்கான காரணத்திலிருந்து தப்பிக்கப் பார்க்கிறதா? உடல்ரீதியான சுயபாதுகாப்பு என்பது அறிவார்ந்தது, இயல்பானது, ஆரோக்கியமானது. ஆனால், உள்முகத்தில் எடுக்கப்படும் மற்றொரு வகையான சுய பாதுகாப்பு, எதிர்ப்புணர்வாக வெளிப்படுகிறது. எதிர்ப்புணர்விற்கான பலம் கூடுதலாகி பயம் தோன்றுகிறது. இந்த உள்முக பயம், வெளிப்புறப் பாதுகாப்பினை, ஒரு பிரச்சினையாக்கி விடுகிறது. கௌரவம், அதிகாரம் மற்றும் தராதரம் என்பன போன்ற பிரச்சினைகளை உள்முக பயம் உருவாக்கிவிடுகிறது. இப்பிரச்சினைகள், வெறித்தனமான போட்டா போட்டியை ஊக்குவிக்கின்றன.

எண்ணம், காலம் மற்றும் பயத்தின் செயல்முறையை முழுமையாக – வெறும் கருத்தாகவோ அல்லது அறிவார்ந்த சூத்திரமாகவோ பார்க்காமல் – உள்ளபடி பார்க்கும்போது, அங்கு, உணர்வு நிலை பயங்களும் ஆழ்மன பயங்களும் முற்றிலுமாக முடிவுறுகின்றன. தன்னை அறிதல், ஒருவருக்கு விழிப்புணர்வைத் தந்து, அவரது பயத்தை முடிவுற செய்கிறது.

பயம் இல்லாதொழியும்போது, எண்ணத்திற்கு மாயத் தோற்றங்களையும் கட்டுக்கதைகளையும் அமானுஷ்ய காட்சிகளையும், அவை தரும் நம்பிக்கைகளுடனும் கலக்கங்களுடனும், தோற்றுவிப்பதற்கான ஆற்றல் இல்லாமல் போகிறது. பயம் முடிவுறும்போது எண்ணமும் உணர்வுகளுமாய் இருக்கும் பிரக்ஞையைத் தாண்டி, அப்பால் செல்லும் இயக்கம் தொடங்குகிறது. அந்த இயக்கம், தேவைகளையும் விருப்பங்களையும் – அவை மனதின் எவ்வளவு ஆழத்தில், எந்த மூலையில்

ஒளிந்திருந்தாலும் – காலி செய்து விடுகிறது. இந்த நிறைசூன்யத்தில், உண்மையிலேயே, முற்றிலுமாகவே ஏதுமில்லாத நிலையில், எந்தவித தாக்கமும் எந்தவித மதிப்பீடும், எல்லைக் கோடும், சொல்லும் இல்லாத நிலையில், காலமும் வெளியும் முற்றிலுமாக உறைந்துபோன அந்த அமைதியான நிலையில், பெயரிட முடியாத, அனைத்தையும் கடந்த 'அது' இருக்கிறது.

பாரீஸ், 14.09.1961

Krishnamurti's Notebook என்ற
ஜே.கிருஷ்ணமூர்த்தியின் புத்தகத்திலிருந்து.

26

ஜே.கிருஷ்ணமூர்த்தியின் குறிப்பேட்டிலிருந்து—2

எதிர்காலம் என்று ஏதேனும் இருக்கிறதா? நாளைய பொழுது புலரும் – நாளை செய்ய வேண்டியவைகளைப் பற்றி ஏற்கனவே திட்டம் வகுத்துவிட்டோம்; நாளை மறுநாள் செய்ய வேண்டிய காரியங்களும் உள்ளது; அதுபோன்றே, அடுத்த வாரம், அடுத்த ஆண்டு செய்ய வேண்டியவை உள்ளன. இத் தொடர்ச்சியை மாற்ற இயலாது – எண்ணற்ற 'நாளை'கள் தொடரும். இது தவிர, அருகில் இருப்பது, தொலைவில் இருப்பது. இங்கிருந்து அங்கு போவது என்றெல்லாம் குறிப்பிடப்படுவதில் இடம் பேசப்படுகிறது – இத்தனை கிலோ மீட்டர் தொலைவு, ஒன்றிற்கும் மற்றொன்றிற்கும் இடையே உள்ள தூரம். ஆற்றின் எதிர்க்கரை, தூரத்திலிருக்கும் நிலா, எண்ணத்தின் மூலம் மின்னல் வேகத்தில் தாண்டும் தூரம் என இடம், வெளி இருக்கிறது. தூரத்தைச் சென்றடைய நேரம் தேவைப் படுகிறது. இடைவெளியைக் கடக்க, அதனதன் தூரத்திற் கேற்ப, ஒரு நிமிடம் ஆகலாம், ஒரு நாள் ஆகலாம், இல்லை, ஓராண்டு கூட ஆகலாம். இந்த நேரமும் காலமும் சூரியனை வைத்து கணக்கிடப்படுகிறது. கடிகாரம் நேரத்தைக் காட்டுகிறது. காலம், சென்றடைவதற்கான மார்க்கம். இவையெல்லாம் எளிதாகப் புரியும்

விஷயங்கள். இந்த இயந்திரத்தனமான, காலக்கணிப்பு முறை சார்ந்த எதிர்காலம் என்பதைத் தவிர, வேறு எதிர்காலம் உள்ளதா? காலத்தின் உதவி தேவைப்படும் ஒரு சென்றடைதல், ஒரு முடிவு இருக்கிறதா?

புலர்ந்தும் புலராத விடியற்காலை நேரம். புறாக்கள் மேற்கூரையில் ஒன்றையொன்று பின் தொடர்ந்து கொண்டும் குலவிக் கொண்டும் இறகுகளைக் கோதிக் கொண்டும் இருந்தன. இன்னும் கதிரவன் மேலே கிளம்பி வரவில்லை. காருண்ட மேகங்கள் வானம் பூராவும் பரவிக் கிடந்தன. வாகனங்களின் பேரிரைச்சல் இன்னும் ஆரம்பிக்கவில்லை. பழக்கப்பட்ட இரைச் சல்கள் தொடங்க இன்னும் நிறைய நேரம் இருக்கிறது.

இந்தச் சுவர்களைத் தாண்டி, பூந்தோட்டம் உள்ளது. அங்கிருக்கும் புல்வெளியில் நடக்க யாருக்கும் அனுமதி கிடையாது – புறாக்களுக்கும் குருவிகளுக்கும் தவிர. புல்வெளி, பச்சை பசேலென்றிருந்தது. பூக்களும் வசீகரமாய் இருந்தன. ஓய்வே இல்லாமல் வேலை செய்து கொண்டிருப்பவர்களும் அங்கிருந்தார்கள். அங்கே நிற்கும் அந்தக் கோபுரம் – நல்ல உறுதியான தாகவும் நயமிக்கதாகவும் அமைக்கப்பட்டிருந்தது. இன்னும் சிறிது நேரத்தில் கதிரவனின் ஒளியால் அது ஒளி வெள்ளத்தில் மிளிரும். இலையுதிர் காலம் துவங்கி விட்டது. இப்பருவத்தில் புல்வெளியும் காய்ந்து விடும், மலர்களும் சோபை இழந்துவிடும்.

புறாக்கள் மேற்கூரைக்கு வருவதற்கு முன்பே, தியானம் துவங்கி விட்டது. தியானம், ஆனந்தமாய் இருந்தது. இந்தப் பரவசத்திற்கான காரணம் என்று ஏதுமில்லை. களிப்பிற்கான காரணம் என்று ஏதாவது இருக்குமானால், அது களிப்பே அல்ல. பரவசம் இருந்தது, அவ்வளவே! அப்பரவசத்தை, எண்ணத்தால்

கைப்பற்ற முடிய வில்லை, அதை மனப்பதிவாக்கவும் அதனால் முடிய வில்லை. அப்பரவசமானது, மிகவும் வலிமையான தாகவும் துடிப்பாகவும் இருந்ததால், எண்ணத்தால் அதனை கைப்பற்ற முடியவில்லை. எண்ணமும் உணர்வும் மிகவும் அமைதியாகவும் அசைவற்றும் இருந்தன. அப்பரவசம், அடுக்கடுக்காக, அலை அலையாக வந்துகொண்டிருந்தது; எதனாலும் தடுக்க முடியாத உயிர்ப்புடன் அது இருந்தது. அப்பரவசத்துடன், அருளாசியும், உடனிருந்தது. எண்ணங்களுக்கும் கோரிக்கைகளுக்கும் மிகவும் அப்பால் இருப்பதாக அது இருந்தது. இங்கு இலட்சியத்தை அடைதலா நிகழ்ந்துள்ளது?

இலட்சியத்தை அடைதல் என்பது துக்கத்தில் இருப்பதாகும், பயத்தின் நிழலில் இருப்பதாகும். உள்முகமாக, ஒரு இலட்சியத்தை அடைதல், ஒரு இலக்கைத் தொடுதல், ஒரு பலனைப் பெறுதல் என்று ஏதாவது உள்ளதா? கடவுள், பரவசம், வெற்றி, பண்பு என்பது போன்ற பலன்களை, எண்ணம்தான் முடிவு செய்துள்ளது. ஆனால், எண்ணமோ ஒரு எதிர் வினைதான்; மனப்பதிவு தரும் மறுமொழியாக அது உள்ளது. உள்ளதற்கும் இலட்சியத்திற்கும் இடையே உள்ள இடைவெளியை ஒன்றிணைக்க எண்ணமானது, காலத்தை உருவாக்குகிறது. இலட்சியம் என்பது நிஜமான இருப்பு கொண்டதல்ல; அது வெறும் கொள்கையளவானது, சொல்லளவானது.

உண்மையில் உள்ள ஒன்றிற்கு, காலம் என்று ஏதுமில்லை, அடைவதற்கான இலக்கு என்று எதுவு மில்லை. பயணிக்க வேண்டிய தூரமும் இல்லை. 'உண்மையில் உள்ளது' மட்டுமே நிதர்சனமாக இருக்கிறது – மற்றவையெல்லாம் இல்லை. இலட்சியத் திற்கும் சாதனைக்கும், பலனிற்கும் இறந்துபடா

விட்டால், 'உண்மையில் உள்ளது' இல்லையென்றாகும். உண்மையில் இருப்பதிலிருந்து தப்பித்தல் என்பதாகவே இலட்சியங்களும் இலக்குகளும் உள்ளன.

காலமும் தூரமும் 'உண்மையில் உள்ளதற்கு' இல்லை. அவ்வாறெனில், அந்நிலையில் மரணம் என்ற ஒன்று உண்டா? உலர்ந்து சருகாகிப் போவது இருக்கிறது; உடல் உறுப்புகள் பலவீனப்பட்டு செயலிழக்கின்றன – அதுதான் மரணம். பென்சிலில் உள்ள கிராபைட், எழுத எழுத தேய்ந்து போவதுபோல, உடல் உறுப்புகள் தேய்ந்து போய், மரணம் சம்பவிக்கிறது – அது தவிர்க்க முடியாதது. இதை எண்ணியா பயம் தோன்றுகிறது? இல்லையெனில், 'அடைவது', 'ஆவது', 'சாதிப்பது' என்கிற 'ஆதல்' உலகத்தின் இறப்பு, பயத்தைத் தோற்று விக்கிறதா? 'ஆதல்' உலகத்திற்கு மதிப்பேதுமில்லை, அது கற்பனையில் உருவானது, அது ஒரு தப்பித்தல் வழி. உண்மையில் உள்ளதும், என்னவாக இருக்க வேண்டும் என்ற இலக்கும் முற்றிலும் வித்தியாசமான இரண்டு விஷயங்கள்.

என்னவாக இருக்க வேண்டும் என்பதில் காலமும் தூரமும் ஈடுபடுகின்றன. மேலும் அதில் துக்கமும் பயமும் உள்ளது. இந்த இலைகள் சருகாகிப்போவது என்பது நிஜம், 'உள்ளது'. 'உள்ளதிற்கு' எதிர்காலம் என்று எதுவுமில்லை. காலத்தை உருவாக்கும் எண்ணத்தால், 'உள்ளதின்' மீது செயல்பட முடியாது. எண்ணத்தால், 'உள்ளதை' மாற்ற முடியாது; உள்ளதிலிருந்து தப்பிக்க மட்டுமே எண்ணத்தால் முடியும்.

'உள்ளதிலிருந்து' தப்பிக்க வேண்டும் என்ற உந்துதல் முழுமையாக நீங்கும்போது, 'உள்ளது' மிகப் பெரிய அளவில் அடிப்படை மாற்றம் அடைகிறது. இது நிகழ்வதற்கு காலம் என்பதாய் இருக்கும் எண்ணம் இறக்க வேண்டும். எண்ணமில்லாமல் ஒழியும்போது,

'உள்ளது' மட்டுமே இருக்கும். எண்ணமாகிய காலம் அழிக்கப்படும்போது, எந்த திசையிலும் இயக்கம் இல்லை. எந்த தூரத்தையும் கடக்க வேண்டியதில்லை, நிறை சூன்னியத்தின் அசைவற்றத் தன்மை மட்டுமே அங்கு உள்ளது. இதுவே, தொடர்ச்சி பற்றிய மனப் பதிவுகளும், 'ஆதல்' இயக்கத்தின் நேற்று, இன்று மற்றும் நாளை என்பதாய் இருக்கும் காலமும் பெறும் முழுமையான அழிவு.

இந்நிலையில், இருப்பு,காலத்தை வென்றதாய், துடிப்பான நிகழ்காலமாய் ஆகிறது. ஆனால், இங்கு குறிப்பிட்ட இந்த நிகழ்காலம், காலத்தைச் சார்ந்ததல்ல. எண்ணம் மற்றும் உணர்ச்சிகள் என்ற எல்லைக் கோடுகள் இல்லாத கவனமாய் அது இருக்கிறது. வார்த்தைகள், தொடர்பு கொள்ள உதவுகிறது. வார்த்தைகளுக்கும் குறியீடுகளுக்கும் அவற்றிற்கேயான முக்கியத்துவம் ஏதும் இல்லை.

வாழ்க்கை என்பது எப்பொழுதுமே துடிப்பான நிகழ்காலமே. ஆனால், காலமோ எப்பொழுதும் கடந்த காலத்தைச் சேர்ந்தது, அதேபோன்று எதிர்காலத்தைச் சேர்ந்தது. எனவே, காலத்திற்கு இறப்பது என்பது நிகழ்காலத்தில் வாழ்வதாகும். இத்தகைய வாழ்க்கையே நிலைபேறுடையது; உணர்வு நிலை வாழ்க்கை அத்தகையதன்று. பிரக்ஞையின் எண்ணமாக, காலம் இருக்கிறது. பிரக்ஞை, காலத்தின் வட்டத்திற்குள் செயல்படுகிறது. எண்ணம் மற்றும் உணர்ச்சிகளின் வலைப்பின்னலுக்குள் பயமும் துக்கமும் எப்பொழுதும் இருக்கும். துக்கத்தை முடிவிற்குக் கொண்டு வருதல் என்பது காலத்தை முடிவிற்குக் கொண்டு வருதலாகும்.

பாரீஸ், 19.09.1961

Krishnamurti's Notebook என்ற
ஜே.கிருஷ்ணமூர்த்தியின் புத்தகத்திலிருந்து.

27

ஜே.கிருஷ்ணமூர்த்தியின் குறிப்பேட்டிலிருந்து—3

இக்காலை நேரத்தில் மலர்ந்த தியானமானது, பூரண விடுதலையாக இருந்தது. அழகும் அமைதியும் நிறைந்த அறிந்திராததோர் உலகத்திற்குள் நுழைவது போல அது இருந்தது. படிமங்களோ, சின்னங்களோ, வார்த்தைகளோ இல்லாத உலகம் அது; ஞாபக அலை அங்குப் பாய்வதில்லை. அன்பு, ஒவ்வொரு கணத்தின் அழிவிலும் இருந்தது; கணத்தின் ஒவ்வொரு அழிவும், அதன் புதுப்பித்தலாகவும் இருந்தது. அன்பு, பற்றுதல் அல்ல; அதற்கு வேர்கள் கிடையாது. தானே மலர்ந்த அதற்கு, காரணம் ஏதும் கிடையாது. பிரக்ஞையால் சாமர்த்தியமாய் கட்டப்பட்ட வேலிகளை, எல்லைக் கோடுகளை, அன்பின் கனல் எரித்து சாம்பலாக்கியது. எண்ணங்களுக்கும் உணர்ச்சிகளுக்கும் அப்பாற்பட்ட பேரழகு அது. அதன் அருமையை எந்தவொரு ஓவியமோ கவிதையோ பளிங்கோ வெளிக்கொணர வில்லை. ஆனந்தமான தியானத்துடன் அருளாசியும் கூட வந்தது.

பண பலம், பதவி பலம், ஆற்றல் பலம், அறிவு பலம் எனவிருக்கும் பலங்களுக்கு எப்படி அனைவரும் ஏங்குகிறோம் என்பது வியப்படைய வைக்கிறது.

பலத்தையும் அதிகாரத்தையும் பெறுவதற்கு போராட்டம், கலக்கம் மற்றும் துக்கத்தை அனுபவிக்க வேண்டியுள்ளது. துறவியும் அதிகாரத்தைக் கோருகிறார், அரசியல்வாதியும் அதிகாரத்தைப் பெற்றுவிட துடிக்கிறார். இல்லத்தரசிக்கும் தேவை அதிகார பலம் - விஞ்ஞானிக்கும் வேண்டும் அதிகார பலம். அதிகாரத்தைப் பெற ஒருவரையொருவர் அழித்துக் கொள்கிறார்கள்.

தன் மறுப்பு, கட்டுப்பாடு, புலனடக்கம் போன்ற வற்றின் மூலம், துறவி, பலம் பெறுகிறார். அரசியல் வாதியோ, பேச்சு சாதுர்யத்தாலும், ஆற்றலாலும், சாமர்த்தியத்தாலும் அதிகாரத்தை எட்டிப் பிடிக்கிறார். கணவன் - மனைவி உறவில், ஒருவர் மற்றவர் மேல் செலுத்தும் அதிகாரத்தால், அவர்கள் தங்கள் பலத்தை உணர்கிறார்கள். அவருடைய கடவுளைப் பொறுப்பாகப் பார்த்துக் கொள்ளும் பதவியை தானாகவே ஏற்றுக் கொண்ட பூசாரிக்கும் இந்தப் பலம் பற்றி தெரியும். ஒவ்வொருவரும் அதிகாரத்தை அடைய முயற்சிக் கிறார்கள். ஆன்மிக அதிகாரமோ சமுதாய அதிகாரமோ, ஏதோ ஒன்றுடன் சம்பந்தப்பட்டிருக்க ஒவ்வொருவரும் விரும்புகிறார்கள்.

பலமானது, அதிகாரத்தை வளர்க்கிறது. கூடவே, முரண்பாடு, கலக்கம் மற்றும் துன்பம் ஆகியவையும் வருகின்றன. அதிகாரம், தன்னை உடையவனுக்கும் தனக்கருகில் இருப்பவனுக்கும் தன்னை தேடியலை பவனுக்கும் சீர்குலைவைத் தருகிறது. துறவியிடத்தோ இல்லத்தரசியிடத்தோ, தலைவரிடத்தோ, திறமையான அமைப்பாளரிடத்தோ, உள்ளூர் அரசியல்வாதி யிடத்தோ, அதிகார பலம், யாரிடத்தில் இருந்தாலும், அது தீமையே; எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அதிகாரம்

அதிகமோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு தீமையும் அதிகம். அதிகாரம் என்னும் இந்த வியாதி ஒவ்வொரு மனிதனையும் தொற்றிக் கொள்கிறது; அதை, அவன் போற்றி வளர்த்து வழிபடுகிறான். ஆனால், அதனுடன் முடிவே இல்லாத முரண்பாடுகளும், கலக்கமும் துன்பமும் கூடவே வருகின்றன. இருப்பினும், அதிகாரத்தை, பலத்தை, ஏற்றுக்கொள்ள யாரும் மறுப்பதில்லை, ஒதுக்குவதும் இல்லை.

பலத்தோடு உடன் வருபவையாக, பேரவா, வெற்றி மற்றும் மதிப்பிற்குரியதாகவும் ஏற்றுக் கொள்ளத் தக்கதாகவும் ஆக்கப்பட்ட இரக்கமற்ற குரூரமும் உள்ளன. அனைத்து சமுதாயங்களும் வழிபாட்டு நிலையங்களும், பலத்திற்கு, அவற்றின் ஆசியை வழங்குகின்றன. இதன் விளைவாக, அன்பு அழிக்கப் படுகிறது. பொறாமை பூஜிக்கப்படுகிறது, போட்டி மனப்பான்மை, தார்மீகமானதாக கருதப்படுகிறது. பலமும் அதிகாரமும் பயம், சண்டை மற்றும் துக்கத்தை கொண்டு வருகின்றன. இருந்தாலும், எவரும் இவற்றை புறக்கணிப்பதில்லை. பலம், எவ்வகைத்தாயினும், அதை மறுப்பதே, பண்பின் ஆரம்பமாகும்; பண்பு என்பது தெளிவு – அது முரண்பாட்டையும் துக்கத்தையும் துடைத்தெறிகிறது.

அதிகாரத்தால் கிடைத்த மாசுபட்ட சக்தியானது, தனது ஓயாத கபட நடவடிக்கைகளால், விஷமத் தனங்களையும் துயரங்களையும் கொணர்வது தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாகவும் முடிவில்லாத ஒன்றாகவும் போய்க் கொண்டிருக்கிறது. அதிகாரத்தின் கொடூரங் களுக்கு வேலி போட்டுத் தடுக்கவும் சீர்திருத்தம் கொண்டுவரவும் சட்டங்கள் இயற்றப்படுகிறது. அறநெறி கோட்பாடுகள் வலியுறுத்தப்படுகின்றன. ஆனால்,

அதிகார பலம், கள்ளத்தனமாக, யாரும் அறியாமல், சட்டங்களிலிருந்து நழுவி அதன் குறுக்குப் பாதையில் வெளிவந்து விடும். ஒருவரின் எண்ணங்களின் மற்றும் விருப்பங்களின் இரகசிய மூலைகளில், அதிகார பலம் வேண்டும் என்ற ஆசை இருப்பதால்தான் இவ்வாறு நிகழ்கிறது. ஆகவே, பலம் பெற்றுவிட வேண்டும் என்ற எண்ணத்தையும் விருப்பத்தையும் ஆய்வு செய்து, புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

முரண்பாடு, கலக்கம் மற்றும் துயரம் இல்லாதிருக்க வேண்டுமானால் அதிகாரத்தைக் கோரும் எண்ணத்தைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொருவரும் இந்த ஆய்வை மேற்கொள்ள வேண்டும். மற்றவரின் அடியொற்றி செய்வதாக இல்லாமல், சுயமாக ஆய்வு செய்ய வேண்டும். பரிசு/தண்டனை என்ற வழிமுறையின்படி செய்யலாகாது. தன் உள்ளடக்கத்தின் இயல்பை விழிப்புடன் அறிந்தவராய் ஒவ்வொருவரும் இருக்க வேண்டும். 'உள்ளதை' பார்த்தறிதல் என்பது, 'உள்ளதின்' முடிவாக அமைகிறது.

முரண்பாடு, கலக்கம் மற்றும் துயரத்துடன் கூடிய இந்த அதிகார பலம், முழுமையாக முடிவுறும்போது, ஞாபகங்கள் மற்றும் ஆழ்ந்த தனிமையின் பொதிவாக உள்ள 'உள்ளதை', ஒருவர் எதிர் கொள்கிறார். அதிகாரம் மற்றும் வெற்றி பெற்றுவிடத் துடிக்கும் விருப்பமானது, தனிமையிலிருந்தும் சாம்பலாய் நீத்து போயிருக்கும் ஞாபகங்களிலிருந்தும் தப்பியோடும் செயலாய் இருக்கிறது.

தனிமை மற்றும் மனப்பதிவுகளை தாண்டி அப்பால் செல்ல, அவற்றை எதிர்கொள்ள வேண்டும். அவற்றை கண்டனம் செய்து தவிர்க்க முயற்சிக்காமலும், 'உள்ளதை' பற்றிய பயத்தால் அவற்றை தவிர்த்து விட எண்ணா

மலும், தனிமை மற்றும் மனப்பதிவுகளைக் காண முற்பட வேண்டும். 'உள்ளது' – ஆக இருக்கும் நிஜத்திலிருந்து தப்பித்து ஓடும் அச்செயலிலிருந்தே பயம் தோன்றுகிறது. முழுவதுமாக, தன்னிச்சையாக, எளிதாக, அதிகாரத்தையும் வெற்றியையும் ஒருவர் ஒதுக்கி வைக்கும்போது, தனிமையையும் ஞாபகங்கள் எனும் சாம்பலையும், நேருக்கு நேர் எதிர்கொள்கிறார்.

தெரிவு ஏதும் செய்யாமல் எதிர்பார்ப்புகளற்ற விழிப்புணர்வோடு அவற்றை நோக்கும்போது, தனிமையும் மனப்பதிவும் முற்றிலும் வேறுபட்ட முக்கியத்துவத்தைப் பெறுகின்றன. ஒன்றுடன் கூடி வாழ்வது, அதை அன்புடன் நேசிப்பதற்கே தவிர அதனுடன் இணைந்துகொண்டு அதைச் சார்ந்து வாழ்வதற்கல்ல. தனிமையோடு வாழ்வதற்கு மிக அதிக அளவில் சக்தி வேண்டும். அந்த அதீத சக்தி, அச்சம் இல்லாதொழிந்தால்தான் வரும்.

பாரீஸ், 23.09.1961

Krishnamurti's Notebook என்ற

ஜே.கிருஷ்ணமூர்த்தியின் புத்தகத்திலிருந்து.

28

பயம் இல்லாவிட்டால்தான், கருணை பிறக்கும்

பயத்தோடு வாழும் வாழ்க்கை, ஒரு அவலட்சண மான இருண்ட வாழ்க்கையாகும். பல்வேறு விதங்களில் நாம் பயந்து போயிருக்கிறோம். பயத்திலிருந்து முற்றிலுமாக விடுதலை பெறுவது மனதிற்கு சாத்தியம் தானா என்பதைப் பற்றி பரீட்சித்து பார்க்கலாம். இன்பம் வேண்டாம் என்று சொல்பவர் எவரும் இல்லை. ஆனால், பயம் வேண்டாம், பயத்திலிருந்து விடுதலை பெற வேண்டும் என்று நாம் அனைவருமே விரும்புகிறோம். இன்பமும் பயமும் சேர்ந்தே இருக்கின்றன என்பதை நாம் பார்ப்பதில்லை. அவை இரண்டுமே எண்ணத்தால் போஷிக்கப்படுகின்றன. நிலைமை இவ்வாறு இருப்பதால், எண்ணத்தைப் புரிந்து கொள்ளுதல் மிகவும் முக்கியமானதாகிறது.

வாழ்க்கையை ரசிப்பதற்கு, மனதில் பயம் இருக்கக் கூடாது. வாழ்க்கையை ரசிப்பது என்பது இன்பக் கேளிக்கைகளின் பின்னால் ஓடுவது அல்ல. பகுத்தாய்வு (analysis) செய்வதால், மனம், பயத்திலிருந்து விடுதலை பெறுமா? இல்லை, பகுத்தாய்வு, இவ்விஷயத்திற்கு மனதை செயலிழக்க செய்துவிடுமா? அறிவுபூர்வமான கேளிக்கைகளில் ஒன்றாக பகுத்தாய்வு உள்ளது.

பகுத்தாய்வில், பகுத்தாய்பவர் என்பவரும் பகுத்தாயப் படுவது என்ற ஒன்றும் இருக்கிறது. பகுத்தாய்பவர், பகுத்தாய்வதையே தொழிலாகக் கொண்ட நிபுணராய் இருக்கலாம் அல்லது நீங்களாகவும் இருக்கலாம்.

பகுத்தாய்வின்போது, பகுத்தாய்பவர் மற்றும் பகுத்தாயப்படுவது என்ற பிரிவினை இருப்பதால், முரண்பாடு தோன்றுகிறது. பகுத்தாய்வு செய்து முடிப் பதற்கு பல நாட்களாகலாம். ஏன், பல வருடங்கள்கூட ஆகலாம். இந்தக் கால நீட்டிப்பு, செயலை தள்ளிப் போடுவதற்கு உங்களுக்கு ஒரு சந்தர்ப்பத்தை அளிக்கிறது.

வன்முறை என்ற பிரச்சினையைக் காலவரையறை யின்றி நீங்கள் பகுத்தாய்ந்து கொண்டே போகலாம். அப்பிரச்சினைக்கான காரணங்களின் விளக்கத்தைத் தேடிச் சேகரித்துக்கொண்டே இருக்கலாம். வன்முறைக் கான காரணங்களைப் பற்றி பல கோடி நூல்களை நீங்கள் படிக்கலாம். இச் செயல்பாடுகள் அனைத்திற்கும் காலம் தேவைப்படுகிறது – இந்த இடைக்காலத்தில் நீங்கள் உங்கள் வன்முறையை அனுபவித்துக் கொண்டிருக் கலாம்! பகுத்தாய்வு என்றால் பிரிவினை மற்றும் காலம் தாழ்த்தல் என்பதாக இருப்பதால் முரண்பாடுகள் அதிகமாகுமே தவிர, குறைவதில்லை. பகுத்தாய்வு என்பதில் காலம் குறிப்பாக உணர்த்தப்படுகிறது. இந்த உண்மையைப் பார்த்தறியும் மனம், பகுத்தாய்வு செய்வதில்லை. ஆகவே, 'உள்ளது' – ஆக இருக்கும் வன்முறையை நேரடியாக எதிர்கொள்வதற்கான ஆற்றலை அத்தகைய மனம் பெறுகிறது.

உங்களுக்குள் இருக்கும் வன்முறை பல்வேறு பட்டதாய் இருக்கலாம் – பயத்தின் காரணமாய் வந்த

வன்முறை, பாது காப்பின்மை உணர்வினால் வந்த வன்முறை, தனிமையுணர்வினால் வந்த வன்முறை, சார்ந்திருத்தலால் வந்த வன்முறை, இன்பங்கள் துண்டிக்கப்பட்டதால் வந்த வன்முறை - இப்படி பலப்பல. உங்களுக்குள் இருக்கும் வன்முறையை பகுத்தாய்வு செய்யாமல், முழுமையாகப் பாருங்கள் - பகுத்தாய்வு செய்யாததால், உங்கள் ஆற்றல் வீணடிக்கப்படவில்லை - முழு ஆற்றலோடு செயல் பட்டு 'உள்ளது' - ஆக இருக்கும் வன்முறையைத் தாண்டி அப்பால் செல்லவும் இப்போது உங்களால் முடியும்.

நாம் வாழும் சமுதாயம் நமக்களித்துள்ள ஆழமாக வேரோடி இருக்கும் பயங்கள், சுவீகரிக்கப்பட்ட கடந்த கால பயங்கள் ஆகியவை அனைத்தையும் எப்படி வெளிச்சத்திற்கு கொண்டு வந்து, பயம் எனும் இந்த பயங்கரத்திலிருந்து மனதை, முழுமையாக, விடுவிப்பது? கனவுகளை பகுத்தாய்வதின் மூலம் இதைச் சாதிக்க முடியுமா? பகுத்தாய்வின் அபத்தத்தை நம்மால் தெளிவாக காண முடியும். கனவுகளின் மூலம் நீங்கள் வன்முறையிலிருந்து விடுபட முடியுமா?

கனவு காணவிட்டால் பைத்தியம் பிடித்துவிடும் என்று மனோதத்துவ நிபுணர்கள் சொல்கிறார்கள், இருந்தாலும், நீங்கள் ஏன் கனவு காண வேண்டும்? காலைப்பொழுதிலும் இரவுப் பொழுதிலும், மனம் ஓயாமல் செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. அதற்கு ஓய்வு என்பதே இல்லை - புதிய புத்துணர்வை அது பெறுவதே இல்லை. முழுவதுமாக அமைதியில் இயக்கமற்று மனம் உறங்கும்போதுதான், அது தன்னை புதுப்பித்து கொள்கிறது. நாம் மிக எளிதாக ஏற்றுக் கொள்ளும் பொய்யான நம்பிக்கைகளில், கனவுகளைப் பற்றிய பகுத்தாய்வும் ஒன்றா?

நம் அன்றாட செயல்பாடுகளின் தொடர்ச்சியாக தூக்கத்தில் வரும் கனவுகள் உள்ளது. சமுதாயம் மற்றும் சமயம் விதிக்கும் வரையறைகளுக்கும் திட்ட வரைவுகளுக்கும் கீழ்ப்படிந்து இணங்கிப் போதல் என்பது சீரான வாழ்க்கை இல்லை. எங்கு இணங்கிப் போதலும் கீழ்ப்படிதலும் இருக்கிறதோ, அங்கு ஒழுங்கு இருப்பதில்லை. நீங்கள் விழித்திருக்கும் வேளையில், உங்கள் வாழ்க்கை எவ்வளவு சீர்குலைந்து, ஒழுங்கற்று இருக்கிறது என்பதைக் கவனத்துடன் பார்த்தறியும் போதுதான் ஒழுங்கு வந்து சேர்கிறது. ஒழுங்கீனத்தை கவனத்துடன் பார்த்தறிதலின் மூலம் ஒழுங்கு வருகிறது. அத்தகைய ஒழுங்கு உங்கள் அன்றாட வாழ்வில் இருக்கும்போது, கனவுகள் தேவையற்ற ஒன்றாகி விடுகிறது.

பயத்தின் முழுமையை, அதன் ஆணிவேரை, அதன் காரணத்தை கவனிக்க நம்மால் முடியுமா? இல்லை, பயத்தின் கிளைகளாய் இருப்பதை மட்டும், தனித்தனியாய் பார்க்கப் போகிறோமா? மனத்தினால், பயத்தை, விழிப்புணர்வுடன், முழு கவனத்துடன் பார்க்கக் கூடுமா? ஆழத்தில் மறைந்திருக்கும் ஆழ்மன பயங்களையும் அன்றாட வாழ்வில் எதிர்படும் வெளிப்புற பயங்களையும் கவனத்துடன் நோக்க முடியுமா? ஒட்டு மொத்தமாக, முழுமையாக பயத்தைப் பார்க்க மனதிற்கு இயலுமா?

நாம் பயத்தைப் பகுதிகளாக கவனிக்கப் பழகிப் போனவர்கள். பகுதி களுக்கே அக்கறை காட்டும் நாம், பயத்தின் முழுமை யைப் பற்றி கவலைப்படுவதில்லை. எவ்விதமான பயம் தோன்றினாலும், அது தோன்றும் போதே, அதை முழு கவனத்துடன் பார்ப்பதே, பயத்தின்

முழுமையைக் காண்பதாகும். காண்பவர் என்று உங்களைப் பிரித்துக் கொண்டு, பயத்தைப் பார்க்காமல், உங்களுடைய பயங்களை இக்கணம் வரவேற்று அழைத்து, அவற்றை மொத்தமாக, முழுமையாக கவனத்துடன் பார்க்க உங்களால் முடியும்.

நாம் அனுபவிக்கும் கோபம், பொறாமை, பயம், இன்பம் ஆகிய உணர்ச்சிகளை, பார்வையாளனாக நாம் தள்ளி நின்று அவற்றைப் பார்க்கிறோம். பயத்தை ஒழிக்க விரும்புகிறோம். அல்லது, இன்பத்தைப் பின்தொடர விரும்புகிறோம். ஆக, எப்பொழுதுமே ஒரு காண்பவர், எண்ணுபவர், பார்ப்பவர் இருக்கிறார். நாம் ஏதோ வெளியில் நின்று கொண்டு, உள்ளே பார்ப்பது போல் பயத்தைப் பார்க்கிறோம்.

காண்பவர் என்றில்லாமல் பயத்தைக் கவனிக்க முடியுமா? காண்பவர், கடந்த காலத்தைச் சார்ந்தவர். கடந்த கால நிகழ்வுகளின் அடிப்படையில், அவர் தற்சமயம் நிகழ்வதை, அந்த எதிர்வினையை 'பயம்' என்று அடையாளப்படுத்துகிறார், பெயரிடுகிறார். எனவே, அவர் எப்பொழுதுமே நிகழ்காலத்தை, கடந்த காலத்தின் வழியாகப் பார்க்கிறார். ஆகவே, காண்பவருக்கும் காட்சிப் பொருளுக்கும் இடையே பிரிவினை இருக்கிறது. காண்பவர், கடந்த காலமாக இருக்கிறார். கடந்த கால எதிர்வினை பற்றிய மனப்பதிவு இல்லாமல், அதாவது, காண்பவர் இல்லாமல், பயத்தைக் கவனிக்க முடியுமா?

நான் உங்களுக்குப் புரியும்படியாக விளக்கம் கொடுத்தேனா? இல்லையா? நீங்கள் என்னை இகழ்ந்தீர்கள் அல்லது புகழ்ந்தீர்கள் – அது மனப்பதிவாக சேகரிக்கப்படுகிறது– ஆக, மனப்பதிவு, கடந்த

காலத்தியது. கடந்த கால மனப்பதிவு, காண்போனாக, எண்ணுபவனாக செயல்படுகிறது. புதியதாகப் பார்ப்பது போல் நான் உங்களைப் பார்ப்பதில்லை. நான் உங்களைச் சரியான முறையில் பார்க்கவில்லை. ஏற்கனவே கறை பட்டுப்போன, மங்கிப் போன, கடந்த கால ஞாபகங்கள் என்ற பார்வை கொண்ட கண்களோடு உங்களைப் பார்க்கிறேன். கடந்த கால ஞாபகங்களின் தாக்கம் இல்லாமல் பயத்தைப் பார்க்க உங்களால் முடியுமா? இவ்வாறு கூறுவதின் பொருள் என்னவென்றால், தற்சமயம் இருக்கும் இவ்வுணர்ச்சியை 'பயம்' என்று பெயரிட்டு அழைக்காதீர்கள், பயம் என்ற சொல்லையே பயன்படுத்தாதீர்கள், வெறுமனே கவனத்துடன் அதைப் பாருங்கள், அவ்வளவே.

கடந்த காலமாக இருக்கும் காண்போன் என்ற ஒன்று இல்லை என்றால்தான், முழுமையான கவனம் சாத்தியமாகும். அத்தகைய கவனத்தோடு முழுமையாக பார்க்கும்போது, பிரக்ஞையின் உட்பொதிவாக இருக்கும் பயம் கரைந்துபோகிறது.

வெளியிலிருந்து வரும் பயம் மற்றும் உள்ளிருந்து தோன்றும் பயம் என்றுள்ளது. என் மகன், போரில் மாண்டான் என்று வைத்துக் கொள்வோம். போர், வெளிப்புற நிகழ்வு; அது தொழில்நுட்பம் உருவாக்கிய அசுர நாசவேலை இயந்திரங்களின் விளைவு. உள்முகத்தில் நான் என் மகனுடன் பின்னிப் பிணைந்திருக்கிறேன். அவன் மீது உயிரையே வைத்திருக்கிறேன். அவன் வாழும் சமுதாயத்தோடு ஒத்திசைவோடு வாழ, அவனை நான் படிக்க வைத்தேன். யுத்தத்தில் எதிராளியை கொல்லச் சொல்கிறது சமுதாயம். என் மகனைக் கொல்லப்போகும் யுத்தத்தையும் பயத்தையும் நான் ஏற்றுக் கொள்கிறேன். இதை என் மகன் மீது நான்

வைத்திருக்கும் பாசம் என்றும் சொல்லிக் கொள்கிறேன்! இதுதான் பயம்.

அதர்மமான, களங்கப்பட்ட சமூகத்தை நாம் உருவாக்கி இருக்கிறோம். மேலும் மேலும் பொருட்களை வாங்கும் நுகர்வியக் கலாச்சாரம் பெருகிவிட்டது. பொருட்களை வாங்கி குவிப்பதில் மட்டுமே அக்கறை செலுத்தும் இந்தச் சமுதாயம், மாந்தர்களின் முழுமையான வளர்ச்சி பற்றி கவலைப்படுவதே இல்லை.

நம்மிடம் கருணை இல்லை. மிகப்பெரிய அளவில் மேதைமையும் அனுபவமும் நமக்கு இருக்கிறது. மருத்துவத்திலும், தொழில் நுட்பத்திலும், விஞ்ஞானத் திலும் நம்மால் வியக்கத்தகு விஷயங்களை சாதிக்க முடியும். ஆனால், நம்மிடம் கருணை என்பதே இல்லை. மனிதர்கள், மிருகங்கள் மற்றும் இயற்கை என்று அனைத்தின் மீது பேரார்வம் கொண்டிருப்பதுதான் கருணை. மனம், தொடர்ந்து இன்பங்களின் பின்சென்று கொண்டும், பயத்தில் நடுங்கிக் கொண்டும் இருந்தால், கருணை எப்படி வரும்?

பயத்தை அடக்கி அடிமனதில் புதைத்துவிட நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள். அதே நேரத்தில், கருணையையும் பெற்றிருக்க விரும்புகிறீர்கள். உங்களுக்கு அனைத்தும் வேண்டியிருக்கிறது. ஆனால், அது சாத்தியமில்லை. பயம் இல்லாவிட்டால்தான், உங்களுக்குக் கருணை பிறக்கும். அதனால்தான், நம் தொடர்புகளில் இருக்கும் பயத்தைப் பற்றி புரிந்து கொள்ளுதல் மிகவும் அவசியம். உறவில் இருக்கும் எதிர்வினையை, 'பயம்' என்று பெயரிட்டு முத்திரை குத்தாமல், கவனத்துடன் பார்த்தால், அந்த எதிர்வினையை வேரோடு களைய

முடியும். 'பயம்' என்று பெயரிடுதலே, கடந்த காலத்தின் வெளிப்பாடாக உள்ளது. ஆக, எண்ணம், இன்பங்களை நிலைநிறுத்தி அதன் பின் செல்கிறது. மேலும், எண்ணம், பயத்திற்கு வலுவூட்டுகிறது. நாளை என்ன நேருமோ என்ற எண்ணம் பயத்தை வளர்க்கிறது.

ஆக, பயத்திற்கு எண்ணமே பொறுப்பாளி. நாம் எண்ணங்களில் வாழ்கிறோம். மனித உறவுகளில் எண்ணத்தின் பங்கு என்ன? எண்ணத்திற்கு ஒரு பங்கு இருப்பின், உறவுகள் என்பது இயந்திரத்தனமான, அர்த்தமற்ற இன்பங்களும் பயங்களும் மட்டுமே என்றாகிறது.

சான்ஃபிரான்ஸிஸ்கோ, 11.03.1973

29

எண்ண அலைகளின்றி, பயத்தைப் பார்க்க முடியுமா?

கிருஷ்ணமூர்த்தி: உண்மையிலேயே எதையும் அறிந்துகொள்ள தீவிர ஆர்வமுடையவராக நான் இருந்தால், ஏன் இத்தனை உணர்வு நிலை பயங்களும் ஆழ்மன பயங்களும் உள்ளன என்பதைக் கண்டறிய விருப்பம் கொள்வேன். ஏன் இந்தப் பயம் வந்தது, இந்தப் பயத்தின் மைய காரணி எது என்ற கேள்விகளோடு சுய விசாரணை செய்வேன். எப்படி விசாரணை செய்வது என்பதை இங்கு உங்களுக்கு சுட்டிக்காட்ட முயற்சி செய்கிறேன்.

என் மனம், நான் பயப்படுகிறேன் என்பதை அறிவேன் என்று சொல்கிறது. இருட்டைப் பார்த்தால் பயம், தண்ணீரைப் பார்த்தால் எனக்குப் பயம்; குறிப்பிட்ட அந்த நபரை பார்த்தால் பயம்; நான் சொன்ன பொய், அம்பலமாகிவிடுமோ என்று பயம்; நான் உயரமாய், அழகாய் இருக்க வேண்டும் என்று ஆசை – ஆனால், அப்படி இல்லையே – அதனால் பயம். நான் இப்போது அவற்றைப் பற்றி விசாரணை செய்து கொண்டிருக் கிறேன். ஆக, எனக்கு நிறைய பயங்கள் உள்ளன. ஆழ்மன பயங்களும் மேலோட்டமான பயங்களும் எனக்கு இருக்கிறது என்பதும் எனக்குத் தெரியும். அவை

இரண்டைப் பற்றியும் அறிந்துகொள்ள விரும்புகிறேன். அவை எப்படி இருப்பு கொள்கின்றன, அவை எப்படித் தோன்றுகின்றன, அவற்றின் வேராக இருப்பது எது என்பது போன்ற கேள்விகளுக்கு விடை காண முற்படுகிறேன்.

பயத்தைப் பற்றி எப்படி அறிந்துகொள்வது? பயத்தைப் பற்றிய ஆய்வில், ஒவ்வொரு படியாக மெதுவாக ஏறி முன்னேறப் பார்க்கலாம். முதல்படியாக, பயந்து கொண்டு வாழ்வது என்பது மன இறுக்கத்தோடு பதற்றமுடன் இருப்பது மட்டுமல்ல, மிகுந்த அழிவையும் அது கொண்டு வருகிறது என்ற உண்மையை மனம் முதலில் பார்க்க வேண்டும்.

தான் மன இறுக்கத்துடன் இருப்பதையும், அதன் காரணமாக, பதற்றமான செயல்பாடுகள் தொடர்வதையும், அவை அழிவைக் கொண்டு வருவதையும் மனம் பார்க்க வேண்டும். பயந்து போயிருக்கும் மனம், ஒருபோதும் நேர்மையாக நடந்து கொள்ளாது. கெட்டியாகப் பற்றிக் கொள்ள ஏதோ ஒரு அனுபவத்தை அல்லது ஒரு கற்பனையை கண்டுபிடித்து, பயந்த மனம், அதைப் பிடித்துக் கொள்ளும். ஆக, பயம் இருக்கும்வரை, துன்பம் இருக்கும் என்பதை முழுமையாக, தெளிவாக நான் பார்க்க வேண்டும். நீங்கள் அவ்வாறு பார்க்கிறீர்களா? அவ்வாறு பார்த்தல், முதல் தேவையாக இருக்கிறது. அதுவே முதலாம் உண்மையாகவும் இருக்கிறது: பயம் இருக்கும்வரை, இருள் இருக்கும்; இருளில் இருந்து கொண்டு நான் செய்வதெல்லாம் இருளாகவே இருக்கும், குழப்பமாகவே இருக்கும். இவ்வுண்மையை, தெளிவாக, முழுமையாக நான் பார்க்கிறேனா?

நண்பர்: நான் இதை ஏற்றுக்கொள்கிறேன்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: ஏற்றுக் கொள்வதோ மறுப்பதோ பிரச்சினை இல்லை. நீங்கள் இருட்டில் வாழ்கிறீர்கள் என்பதை ஒத்துக் கொள்கிறீர்களா? ஆமோதித்தீர் களென்றால், அதனுடன் வாழுங்கள். நீங்கள் போகுமிடமெல்லாம் இருளைச் சுமந்து செல்கிறீர்கள், இருளில் வாழ்கிறீர்கள், அவ்வளவுதான். அதோடு திருப்தி அடைந்து விடுங்கள்.

நண்பர்: உன்னத நிலை என்ற ஒன்று இருக்கிறது...

கிருஷ்ணமூர்த்தி: உன்னதமான இருண்ட நிலையா?

நண்பர்: இருளிலிருந்து ஒளிக்கு...

கிருஷ்ணமூர்த்தி: இங்கே பாருங்கள், முரண்பாடு மீண்டும் வருகிறது. இருளிலிருந்து ஒளி என்பது ஒரு முரண்பாடு. தயவு செய்து இதைத் தொடர வேண்டாம். நானோ விசாரணை செய்து உண்மையைக் கண்டுபிடிக்க முயற்சிக்கிறேன். ஆனால், நீங்களோ உண்மையை உங்களுக்குக் காட்டும் என் முயற்சியை தடுக்க முயற்சிக்கிறீர்கள்.

ண்பர்: இது பகுப்பாய்வுதான்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி: இல்லையில்லை. இது பகுப் பாய்வின் மூலமாக இல்லை. தயவு செய்து, இந்த எளியவன் சொல்வதைக் கவனித்துக் கேளுங்கள். உடல் ரீதியாகவும், உளரீதியாகவும் ஆழமான மற்றும் மேம்போக்கான பயங்கள் நிறையவே எனக்கிருக்கிறது என்பது பற்றிய விழிப்புணர்வு எனக்கு இருக்கிறது. மேலும், இவ்வாறு பயத்துடன் வாழ்வதால், குழப்பங்கள் உண்டாகும் என்பதும் எனக்குத் தெரியும். நான் எவ்வளவுதான் முயற்சித்தாலும், பயத்திலிருந்து விடுதலை கிடைக்காதவரை, குழப்பத்திலிருந்து மீள

முடியாது, தெளிவு காண முடியாது என்பதும் தெள்ளத் தெளிவு.

இப்போது நான் எனக்கே இவ்வாறாக சொல்லிக் கொள்கிறேன்: பயம் தொடரும் வரை, நான் இருளில் வாழ்வேன் என்ற உண்மையை நான் பார்க்கிறேன் – இருளை நான் ஒளி என்றழைக்கலாம், அதற்கு அப்பாலும் செல்வேன் என்றும் சொல்லலாம். இருந்தாலும், நான் இன்னும் அந்தப் பயத்தைச் சுமக்கிறேன்.

இப்போது அடுத்த படிக்குச் செல்வோம் – பகுப்பாய்வு அல்ல, கவனித்தல் மட்டுமே – பயத்தைப் பரீட்சிப்பதற்கான ஆற்றலை என் மனம் பெற்றிருக் கிறதா? கவனித்தல் மட்டுமே இங்கு செயல்படட்டும். பயம் இருக்கும்வரை, இருள் இருக்கும் என்ற தெளிவோடு, அந்தப் பயம் என்றால் என்ன, அதன் ஆழம் என்ன என்பதையெல்லாம் கவனிக்கக் கூடிய ஆற்றல் என் மனதிற்கு இருக்கிறதா? அடுத்து, கவனித்தல் என்றால் என்ன? பயத்தின் முழுமையான இயக்கத்தை நான் கவனிக்கிறேனா? அல்லது, ஒரு பகுதியை மட்டும் பார்க்கிறேனா? பயத்தின் முழுமையான இயல்பையும், அமைப்பையும், வேலையையும், இயக்கத்தையும், சிறுசிறு பகுதிகளாக இல்லாமல், முழுமையாகக் கவனிக்க மனதிற்கு ஆற்றல் இருக்கிறதா? மொத்தத்தில், பயத்தைத்தாண்டி அப்பால் செல்ல நான் முயற்சிக்க வில்லை என்பதையே இங்கு வலியுறுத்துகிறேன்.

பயத்தைத் தாண்டி அப்பால் செல்ல விழைந்தால், இந்த ஆய்வில் எனக்கு ஒரு உள்நோக்கம் இருக்கிறது, குறிப்பிட்ட ஒரு தடம் இருக்கிறது என்றாகிறது. உள்நோக்கம் இருக்குமிடத்தில் குறிப்பிட்ட வழித் தடமும் இருக்கும் என்பதால் என்னால் முழுமையாகப்

பார்ப்பது என்பது சாத்தியமில்லை. ஒன்றைத் தாண்டி அப்பால் செல்ல வேண்டும் என்ற விருப்பமோ அல்லது அதற்கு அறிவார்ந்த விளக்கமளித்து அதை ஏற்றுக் கொண்டாலோ, என்னால் பயத்தை முழுமையாகக் கவனிக்க முடியாது.

எண்ணங்களின் இயக்கமே இல்லாமல், என்னால் ஒன்றைக் கவனிக்க முடியுமா? தயவு செய்து, இதைக் கவனமாய் கேளுங்கள். எண்ணங்களின் இயக்கத்தின் மூலமாக நான் பயத்தைக் கவனித்தால், அக்கவனிப்பு, முழுமையற்றது, தெளிவற்றது. எனவே, எண்ணங்களின் இயக்கம் இல்லாமல், என்னால் பயத்தை முழுமையாகக் கவனிக்க முடியுமா? அவசரப்படாதீர்கள்... நாம் வெறுமனே கவனிக்கிறோம்.

பயம் எனும் மிகவும் சிக்கலான வரைபடத்தை நாம் பகுப்பாய்வு செய்யவில்லை, வெறுமனே கவனிக்கிறோம். குறிப்பிட்ட ஒரு பாதையில் நீங்கள் 'பயம்' வரைபடத்தை பார்த்தீர்களென்றால், நீங்கள் அதை முழுமையாகப் பார்க்கவில்லை, பகுதியாகவே பார்க்கிறீர்கள் என்பது தெளிவாகிறது. பயத்தைத் தாண்டி அப்பால் செல்ல வேண்டும் என்ற விருப்பத்தோடு இருந்தீர்கள் என்றால் நீங்கள் 'பயம்' வரைபடத்தையே பார்க்கவில்லை. எனவே, பயத்தின் வரைபடத்தை எந்தவொரு எண்ண இயக்கமும் இல்லாமல் பார்க்க உங்களால் முடியுமா? உடனே பதிலளிக்க வேண்டாம், தேவையான நேரம் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

நான் ஒன்றைக் கவனிக்குங்கால், என் எண்ணம் முடிவுறுமா? என்பதே இதன் உட்பொருள். மனம் கவனித்துக் கொண்டிருக்கும்போது, எண்ணம் மௌன மாய் இருக்கக் கூடுமா? நீங்கள் இப்போது, 'எண்ணத்தை எப்படி மௌனமாக்குவது?' என்ற கேள்வியை

எழுப்புவீர்கள், இல்லையா? ஆனால், அது ஒரு தவறான கேள்வி. என் அக்கறையெல்லாம் கவனிப்பதில் உள்ளது. இந்நிலையில் எண்ணத்தின் இயக்கம், படபடப்பு, எண்ண அலை, என் கவனித்தலைத் தடுக்கிறது. தயவு செய்து கவனமாய் இதைக் கேளுங்கள் – என் கவனம், முழுமையாக பயம் எனும் வரைபடத்தில் உள்ளது. அதன் காரணமாய், எண்ணம் உள்ளே நுழைவதில்லை. உங்களையே பரிபூரணமாய் நான் நோக்கும்போது உங்களையன்றி வெளியில் வேறு எதுவும் எனக்கு இருப்பதில்லை, புரிகிறதா?

ஆக, 'பயம்' வரைபடத்தை, எண்ண அலைகளின்றி பார்க்க என்னால் முடியுமா?

சானன், 31.07.1974

30

நீங்கள் ஒரு சுதந்திரமான மனிதர்

சிறுவயது முதற்கொண்டே, நம் மனம் காயப்பட்டு போகிறது. நம் வாழ்க்கையில் சதா நெருக்கடி. பரிசு/ தண்டனை என்ற உணர்விலேயே வாழ்கிறோம். எனக்குக் கோபம் வரும்படி நீங்கள் பேசினீர்கள் – என் மனம் காயப்பட்டு போனது. ஆக, குழந்தைப் பிராயத்தி லிருந்தே மனக் காயங்களைப் பெறத் தொடங்கி, அவற்றை வாழ்நாள் முழுவதும் சுமந்து கொண்டிருக் கிறோம். மேலும் காயப்படாமல் இருக்கவும் அல்லது காயப்படுவதை நிறுத்தவும் முயற்சிக்கிறோம் – அதுவும் ஒரு வகை எதிர்ப்புணர்வே. மனக் காயங்களைப் பற்றிய விழிப்புணர்வால், நம்மைச் சுற்றி பயம் எனும் தடுப்புச் சுவரை எழுப்பிக் கொள்கிறோமா? பயம் என்ற பிரச்சினையை ஆய்வு செய்வோமா? என் சந்தோஷத் திற்காக இதைச் செய்ய வேண்டாம். நான் பேசிக் கொண்டிருப்பது உங்களைப் பற்றிதான். மிகவும் ஆழமாக, பயம் என்ற இந்தப் பிரச்சினையைப் பற்றி பேசுவோம்.

ஆயிரக் கணக்கான ஆண்டுகளாக, நாம் ஏன் பயத்தை சகித்துக்கொண்டு போகிறோம்? பயத்தின் விளைவு களை நாம் நன்றாகவே உணர்ந்திருக்கிறோம். நீங்கள் அடைய வேண்டிய உயர்வை அடைவதற்கான ஆற்றல் இல்லாமைப் பற்றிய பயம், உங்கள் பலவீனங்களைப்

பற்றிய பயம், தோல்வி தந்த பயம், பரிசு பெறாததால் வந்த பயம் என்பது போன்ற பயங்களை நாம் அறிவோம். இந்தப் பிரச்சினையை ஆராய்வதற்கு உங்களுக்கு ஆர்வம் இருக்கிறதா? 'மன்னிக்கவும், இது மிகவும் கடினமாக உள்ளது' என்று சொல்லிவிட்டு பாதியில் கழன்று கொள்ளாமல், இறுதி வரை முழுமையாக இப்பிரச்சினையை ஆராய ஆர்வம் உள்ளதா? நீங்கள் செய்ய விரும்பினால், எதுவுமே கடினமில்லை. 'கடினம்' என்ற வார்த்தைதான், நீங்கள் செயல்படுவதைத் தடுக்கிறது. அதனால், கடினம் என்ற வார்த்தையைத் தள்ளி வைத்து விட்டீர்களென்றால், நாம் பயம் என்ற இந்தச் சிக்கலான பிரச்சினையை ஆராயலாம்.

முதற்கண், நாம் ஏன் பயத்தைச் சகித்துக் கொள்கிறோம்? உங்கள் கார் சரியாக இயங்கவில்லையென்றால், அருகிலிருக்கும் பட்டறையில் அதைப் பழுது பார்த்து சரி செய்கிறீர்கள். பயம் இல்லாமல் இருப்பதற்கான உபாயத்தைச் சொல்ல நமக்கு யாருமில்லை என்பதால் நமக்குப் பயம் உள்ளதா? இந்தக் கேள்வி புரிகிறதா? பயத்திலிருந்து விடுபட பிறருடைய உதவி உங்களுக்குத் தேவைப்படுகிறதா? உளவியலாளர்கள், மனநல மருத்துவர்கள், பாதிரியார் அல்லது 'உங்கள் செல்வம் உட்பட எல்லாவற்றையும், எனக்கு அர்ப்பணித்து விடுங்கள். அதன்பிறகு, நீங்கள் நன்றாக இருப்பீர்கள்' என்று சொல்லும் குரு - இவர்களின் உதவியை நாடுகிறீர்களா? ஆம், நாம் பிறரிடம் நம்மை அர்ப்பணித்துவிடுகிறோம். நீங்கள் இதைக் கேட்டு நகைக்கலாம், கேலி பேசலாம். ஆனால், உள்முகமாக, நாம் பிறர் உதவியை சதா நாடுகிறோம்.

நமக்கு உதவி தேவைப்படுகிறதா? வழிபாடு என்பது ஒரு வகையான உதவி. இந்தப் பேச்சாளர், எப்படிப் பயத்திலிருந்து விடுபட்டு இருப்பது என்று சொல்கிறாரே, அதுவும் ஒரு வகை உதவி. ஆனால், எவ்வாறு விடுபடுவது என்று அவர் சொல்லவில்லை. நாம் இந்த விசாரணையில் ஒருங்கிணைந்து செல்கிறோம். பயத்தின் காரண – காரியங்கள் பற்றி கண்டுபிடிக்கத் தேவையான சக்தியை உண்டு பண்ணுகிறோம். ஒரு விஷயத்தைப் பற்றிய தெளிவு இருக்கையில், தீர்மானம் எடுப்பதற்கோ தெரிவு செய்வதற்கோ அல்லது உதவி கோருவதற்கோ அவசியமில்லை. தெளிவுடன் நீங்கள் அப்போது செயல்படுகிறீர்கள், அல்லவா? பயத்தின் இயல்பையும் அதன் முழு கட்டமைப்பையும் நம்மால் தெளிவாகப் பார்க்க முடிகிறதா? முன்பு உணர்ந்த பயவுணர்ச்சியின் ஞாபகம் திரும்ப வந்து, இப்பொழுது நிகழ்வதை பயம் என்று அடையாளப்படுத்துகிறது.

இந்த ஆய்வை மிகுந்த கவனத்தோடு செய்ய இருக்கிறோம். பேச்சாளர் ஆராய்ந்துகொண்டும், கேட்பவராக நீங்கள் அதை ஆமோதித்துக் கொண்டோ அல்லது நிராகரித்துக் கொண்டோ இல்லாமல், நீங்களும் இந்தப் பேச்சாளருடன் இப்பயணத்தில் இணைந்து கொண்டு, ஆழமாக ஆய்வு செய்ய வேண்டும். சொல்லளவில் மட்டுமோ அல்லது அறிவு பூர்வமாகவோ மட்டுமோ, நம் ஆய்வு நின்றுவிடாமல், சீரிய முறையில் நாம் விசாரணை செய்ய வேண்டும்.

தோட்டத்தில் மரம் நட, ஆழமாக நிலத்தைத் தோண்டுகிறீர்கள். அல்லது, கிணறு வெட்ட, ஆழமாக நிலத்தைத் தோண்டுகிறீர்கள். நிலத்தின் மேற்பரப்பில் நின்று கொண்டு, 'எனக்குத் தண்ணீர் வேண்டும்' என்று

நீங்கள் சொல்வதில்லை – ஆழமாகத் தோண்டுகிறீர்கள். ஆக, முதலாவதாக, பயத்திலிருந்து விடுபட, நீங்கள் உதவியை நாடுகிறீர்களா? என்ற இந்த விஷயத்தில் நாம் தெளிவாக இருக்க வேண்டும். உதவி தேவை என்று தெரிவித்தீர்கள் என்றால் ஒரு அதிகாரத்தையோ, ஒரு தலைவரையோ, ஒரு அர்ச்சகரையோ தோற்றுவித்ததற்கு நீங்கள் பொறுப்பாகிறீர்கள். அதனால், ஆய்வை மேற்கொள்வதற்கு முன், உதவி தேவையா இல்லையா என்பதைப் பற்றி தெளிவாக இருக்க வேண்டும்.

உங்களுக்குத் தலைவலியோ அல்லது வேறு வலியோ வந்து தொல்லை தந்தால், மருத்துவரிடம் போகிறீர்கள். அவருக்கு உடல் சம்பந்தமான விஷயங்கள் நிரம்பவே தெரியும் என்பதால், வலி நிவாரணத்திற்கு என்ன செய்ய வேண்டுமென்று உங்களுக்குச் சொல்கிறார். ஆனால், நாம் இப்போது அவ்வகையான உதவியைப் பற்றி பேசவில்லை. 'இதைச் செய்யுங்கள், ஒவ்வொரு நாளும் அதைச் செய்யுங்கள். அப்படிச் செய்தால், பயத்திலிருந்து விடுபடுவீர்கள்' என்று அறிவுறுத்தி வழிநடத்தி செல்லக்கூடிய ஒருவரின் உதவி உங்களுக்குத் தேவையா என்பதைப் பற்றி பேசிக்கொண்டிருக்கிறோம். இந்தப் பேச்சாளர் உங்களுக்கு உதவப் போவதில்லை – அது நிச்சயம். உங்களுக்கு உதவ ஆயிரத்தெட்டு பேர் உள்ளனர் – பெரிய பெரிய மதத் தலைவர்களிலிருந்து. சிறிய மதத் தலைவர்கள் வரை, தெருக்கோடியில் உள்ள உளவிய லாளர் வரை, அநேகம் பேர் உதவ காத்திருக்கின்றனர்!

இந்தப் பேச்சாளர், உங்களுக்கு உளவியல் ரீதியாக உதவ விரும்பவில்லை என்பது நமக்கிடையே மிகவும் தெளிவாக இருக்கட்டும். இதை நீங்கள் தயவு செய்து ஏற்றுக்கொள்கிறீர்களா? நேர்மையுடன் ஏற்றுக்கொள் கிறீர்களா? ஏற்றுக் கொள்கிறேன் என்று சுலபமாகச்

சொல்லி விடாதீர்கள் - ஏனென்றால், அதை நிறைவேற்றுவது உங்களுக்கு மிகவும் கடினம். பல்வேறு வழிகளில் நீங்கள் உதவி கோரியே வாழ்ந்து வருகிறீர்கள். மிகச் சிலரே, உதவி தேவையில்லை எனக் கூறுகின்றனர். உதவிக்கான கோரிக்கை, மனித குலத்திற்கு இழைத் திருப்பதைப் பார்க்க புறப்பார்வை மட்டும் போதாது.

நீங்கள் குழப்பத்தில் இருக்கும்போது, என்ன செய்வதென்று தெரியாமல் திகைத்திருக்கும்போது, உங்களால் முடிவு எடுக்க முடியாத நிலையில், நீங்கள் உதவி கோருகிறீர்கள். புறத்தில் மட்டுமன்றி, அகத்திலும் நீங்கள் ஒரு விஷயத்தை மிகத் தெளிவாகப் பார்த்தறியும்போது, நீங்கள் உதவி கேட்பதில்லை - உண்மை இதுதான். புரிதலிலிருந்து, செயல் பிறக்கிறது.

நாம் இந்த ஆய்வில் ஒருங்கிணைந்து போய்க் கொண்டிருக்கிறோமா? நான் இதை மீண்டும் ஒருமுறை சொன்னால், உங்களுக்கு ஆட்சேபணை எதுவும் இருக்காது என்று நம்புகிறேன்: எப்படிச் செய்வது என்ற வழிமுறையை இந்தப் பேச்சாளர் உங்களுக்குச் சொல்லப் போவதில்லை. எப்படி? என்ற கேள்வியை ஒருபோதும் கேட்காதீர்கள் - கேட்டீர்களானால், உங்களுக்கு உதவத் தயாராக சிலர் இருப்பார்கள். இந்தப் பேச்சாளர் உங்களுக்கு எந்தவிதத்திலும் உதவப் போவதில்லை. ஆனால், நீங்களும் நானும் சேர்ந்து ஒரே பாதையில் போய்க் கொண்டிருக்கிறோம் - வேகம் வித்தியாசப் படலாம். உங்கள் வேகத்தை நீங்கள் நிர்ணயித்து கொள்ளுங்கள் - நாம் ஒன்றாக இந்தப் பாதையில், இந்த ஆய்வில் செல்வோம்.

பயம் தோன்ற என்ன காரணம்? தயவு செய்து, மெதுவாகச் செல்லுங்கள். காரணத்தைக் கண்டுபிடித்து விட்டால், அதை மாற்ற பார்க்கலாம் அல்லது வேறு

நடவடிக்கைகள் எடுக்கலாம். இப்பேச்சாளருக்கு புற்றுநோய் இருப்பதாக மருத்துவர் சொன்னதாக வைத்துக் கொள்வோம். 'புற்றுநோய் பீடித்த பகுதியை என்னால் அறுவைச் சிகிச்சை செய்து எடுத்துவிட முடியும். பிறகு நீங்கள் நலமாக இருக்கலாம்' என்று மருத்துவர் சொல்கிறார். நான் அவரிடம் செல்கிறேன். அவர் அறுவைச் சிகிச்சை செய்து எடுத்துவிடுகிறார். வலிக்குக் காரணமாய் இருந்தது அகற்றப்பட்டது, காரணம் முடிவிற்கு வந்துவிடுகிறது. ஆக, காரணமாக இருப்பதை மாற்ற முடியும், களைந்தெறிய முடியும்.

தலைவலி வந்தால், அதற்கான காரணத்தை கண்டுபிடிக்க முடியும்; உங்கள் உணவு முறை தவறாக இருக்கலாம், அதிகமாகப் புகைத்திருக்கலாம். அல்லது அதிகமாக மது அருந்தியிருக்கலாம். தலைவலி குணமாக, நீங்கள் குடிக்காமல், புகைக்காமல் இருக்கலாம் அல்லது மாத்திரை சாப்பிடலாம். காரண – காரிய நடவடிக்கையை, அந்தக் கணத்திற்கு வலியை நிறுத்தும் விளைவை, மாத்திரை செய்தது. ஆக, காரண – காரிய செயல்பாட்டை மாற்ற முடியும் – சில சமயம், உடனே மாற்ற முடியும், மற்ற நேரங்களில் காலதாமதம் ஆகலாம். மாற்றம் ஏற்பட அதிக காலமானால், இடைப்பட்ட நேரத்தில், மற்றைய காரணிகள் உள்ளே நுழைந்து விடுகின்றன. விளைவுகள் தீர்வாக இல்லாத காரணத்தால், காரணம் என்ன என்பதிலேயே நம் ஆய்வு தொடரட்டும். நாம் சேர்ந்து செல்கிறோமா? பயத்திற்கான காரணம் என்ன?

பயத்தால் ஏற்படக்கூடிய பாதகங்கள் குறித்து நாம் அறிந்திருந்தும், பயத்தை நாம் ஏன் சகித்துக் கொள் கிறோம்? உளரீதியில் உங்களுக்கு ஒரு பயமும் இல்லையென்றால், உங்களுக்கு, நீங்கள் வழிபடும்

கடவுளோ அல்லது சின்னங்களோ இருக்காது, நீங்கள் போற்றி துதிபாடும் தலைவர் எவரும் இருக்க மாட்டார். அப்படிப்பட்ட நிலையில், உளரீதியில், நீங்கள் அசாதாரண சுதந்திரத்தோடு இருப்பீர்கள். பயம், ஒருவரை நடுங்க வைக்கிறது, குறுகிப்போக வைக்கிறது. அதிலிருந்து தப்பித்து ஓட வைக்கிறது. பயத்தைவிட, அதிலிருந்து தப்பியோடல் மிக முக்கியமானதாகி விடுகிறது.

பயத்தின் ஆணிவேராக இருப்பது எது என்பதை நாம் ஆராய வேண்டும். அதைக் கண்டுபிடித்து விட்டால், நமக்கு நாமே கண்டுபிடித்து விட்டால், அவ்வளவுதான், எல்லாமே முடிந்தது. பயத்தின் காரணத்தையோ காரணங்களையோ உங்களால் பார்த்தறிய முடிந்தால், அந்தப் பார்த்தறிதலே, பயத்தின் காரணத்தை முடிவிற்குக் கொண்டு வரும். காரண–காரிய செயல் பாட்டை நான் விளக்கியதை கவனித்துக் கேட்டீர்களா? பயத்தின் ஆணிவேராக இருப்பது எது என்ற கேள்வியை நீங்கள் கேட்டதே கிடையாதா? 'என் தந்தையும், என் பாட்டனாரும், அனைத்து சமுதாயத்தினரும் எப்படிப் பயத்தின் பாதிப்போடு பிறந்தார்களோ, அவ்வாறே நானும் பிறந்தேன்; கடவுள்கள் மற்றும் சடங்குகளை உள்ளடக்கிய கட்டமைப்பு, பயத்தையும் உன்னதமான ஆன்மிக நிலையை எட்ட வேண்டும் என்ற அவாவினையும் அஸ்திவாரமாகக் கொண்டது' என்கிறீர்களா?

பற்பல கிளைகளையும், மலர்களையும், பழங் களையும் கொண்டிருக்கும் மரத்தைப் போல, பற்பல வகையான பயங்களைக் கொண்டிருப்பது பயம் என்ற மரம் – இருட்டில் பயம், மரண பயம் என்பது போல பயங்கள் பல வகை. நாம் இப்போது பயத்தின் கிளைகளைப் பற்றி பேசப் போவதில்லை. அதன் ஆணிவேராக இருப்பது எது என்பதையே பார்க்கப்

போகிறோம். உங்களின் குறிப்பிட்ட பயத்தின் வேரைப் பார்ப்பதாக இல்லை – அதை உங்களால் கண்டுபிடிக்க முடியும். இப்போது நாம் கவனிக்கப் போவது, குறிப் பிட்ட நம் பயங்களையா அல்லது பயம் என்ற பிரச்சினையையா? பயமாகிய மரத்தை மொத்தமாகப் பார்க்கப் போகிறோமா அல்லது அதன் கிளைகளை மட்டும் பார்க்கப் போகிறோமா? மரம் எப்படி வளர்கிறது. அதற்கு எவ்வளவு தண்ணீர் வேண்டி யிருக்கிறது, மண்ணின் ஆழம் எப்படி இருக்கிறது என்பதையெல்லாம் தெரிந்து கொள்ளாமல், மரத்தின் கிளைகளை மட்டும் கவாத்து செய்வதில் எந்தப் பிரயோசனமும் இல்லை; பயத்தின் ஆணிவேரை நாம் கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.

பயத்தின் ஆணிவேர் எது? என் பதிலுக்காக காத்திருக்க வேண்டாம். நான் உங்கள் தலைவருமில்லை, உதவி யாளருமில்லை, குருவுமில்லை. இரண்டு சகோதரர் களைப் போல நாம் கலந்துரையாடுகிறோம் – இப்படி சொல்வது வெறும் வார்த்தை அல்ல, நான் உண்மையிலேயே அப்படித்தான் கருதுகிறேன். நீண்ட கால பரிச்சயம் உள்ள, ஒரே பாதையில், ஒரே வேகத்தில் பயணிக்கும் இரு நண்பர்கள், தங்களைச் சுற்றி உள்ளதையும் தங்களையும் கூர்ந்து கவனித்துக்கொண்டு போவது போல, நாமும் இந்த ஆய்வை மேற்கொள் வோம். அவ்வாறாக இல்லாது போனால், இந்த விசாரணை வெறும் வார்த்தையளவில் நின்றுவிடும். இறுதியில் 'உண்மையில் நான் என் பயத்தை எவ்வாறு எதிர்கொள்வது?' என்று நீங்கள் வினவும் வகையில் முடிந்துவிடும்!

பயம் என்பது சிக்கலான முடிச்சுகளைக் கொண்டது. அது ஒரு அதீதமான எதிர்வினை. பயத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு, உடலை அதிர்ச்சியடைய வைப்ப

தோடல்லாமல், மூளைக்கும் அதிர்ச்சி அளிக்கிறது. அதிர்ச்சி ஏற்பட்டாலும், நல்ல நிலையில் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கான ஆற்றல், மூளைக்கு இருக்கிறது என்பதை பிறர் சொல்லிஅறிந்ததாக இல்லாமல், நானே அறிந்திருக்கிறேன். ஆனால், அவ்விஷயம் பற்றி விவரமாகத் தெரியாது. ஆனால், அதிர்ச்சியே அதற்கானப் பாதுகாப்பை கொண்டு வருகிறது என்பதை அறிவேன். நீங்களும் அதைப் பற்றி ஊன்றிக் கவனித்தீர்களானால், அவ்வுண்மையை அறிந்து கொள்வீர்கள். ஆக, பயம் என்பது அதிர்ச்சி – சிறிது நேரத்திற்கோ அல்லது வேறு வழிகளில், வேறு வேறான வெளிப்பாடுகளில், பல்வேறு வகைகளில் தொடரும் அதிர்ச்சியாகவோ பயம் இருக்கிறது.

பயத்தின் வேரைப் புரிந்து கொள்ள, நாம் காலத்தைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். நேற்று, இன்று, நாளை என்றுள்ள காலத்தைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். என் செயலைப் பற்றி நான் வெட்கப்படுகிறேன், நடுங்குகிறேன், பயப்படுகிறேன். அந்தப் பயம் எதிர்காலத்திற்கும் தொடர்கிறது. எனக்குக் கோபம், பொறாமை போன்ற குணங்கள் உண்டு. நான் இன்னும் பொறாமைக்காரனாகத்தான் இருக்கிறேன் – கொஞ்சம் மாற்றம் அடைந்துள்ளேன், அவ்வளவே. நான் இப்போது கொஞ்சம் தாராளமாய் பிறருக்கு உதவுகிறேன். ஆனாலும், பொறாமை இருந்து கொண்டுதான் இருக்கிறது – இவையெல்லாம் காலம், சரிதானே?

காலம் என்று நீங்கள் எதைக் கருதுகிறீர்கள்? கடிகாரம் காட்டும் காலம், சூரிய உதயம், சூரிய அஸ்தமனம், அமாவாசையிலிருந்து பௌர்ணமி வரை உள்ள பதினைந்து நாட்கள் – இவைகளை காலம் என்று கருதுகிறீர்களா? எது உங்களுக்குக் காலம்? ஒரு திறமையை வளர்த்துக்கொள்ள நீங்கள் எடுத்துக்

கொள்ளும் நேரம், காலமா? ஒரு மொழியை கற்றுக் கொள்ளத் தேவைப்படும் நேரம், காலமா? ஒரு கடிதம் எழுத எடுத்துக் கொள்ளும் நேரமா? இங்கிருந்து உங்கள் இல்லம் சென்றடைய எடுத்துக் கொள்ளும் நேரமா? - அது தொலைவு, தூரம் என்பதாயிருக்கும் காலம். நான் இங்கிருந்து அங்கு போக வேண்டும் - அந்தத் தொலைவை எவ்வளவு நேரத்தில் எட்டுவேன் என்பதாய் இருக்கும் காலம். ஆனால், காலம், மனரீதியிலும் உள்ளது: நான் இப்படி இருக்கிறேன், நான் அப்படி ஆக வேண்டும்.

'ஆதல்' என்பது பரிணாம வளர்ச்சி என்றழைக்கப் படுகிறது. விதையிலிருந்து மரமாவது, பரிணாம வளர்ச்சி. 'நான் இதை அறியாதவனாய் இருக்கிறேன் - ஆனால், அறிந்துகொள்வேன்', 'வன்முறையிலிருந்து விடுபட எனக்கு கால அவகாசம் கொடுங்கள்', 'சில நாட்கள், மாதம், ஒரு வருஷம் அவகாசம் கொடுங்கள், நான் மாறி விடுகிறேன்' - ஆக, நாம் காலத்தில் வாழ்கிறோம். ஒவ்வொரு நாளும் காலை ஒன்பது மணியிலிருந்து மாலை ஐந்து மணி வரை அலுவலகம் செல்வது மட்டுமல்ல காலம், உள்ளதிலிருந்து வேறொன்றாக 'ஆதல்'-க்கு எடுத்துக் கொள்ளும் இடைவெளியும் காலமே. காலமும் அதன் இயக்கமும் பற்றி உங்களுக்குப் புரிகிறது என்று நம்புகிறேன்.

நான் உங்களைப் பார்த்து பயந்திருக்கிறேன். அந்தப் பயம் இன்னமும் என் நினைவில் உள்ளது. உங்களைப் பார்த்து நாளையும் பயப்படுவேன். ஆக, நாம் காலத்தின்படி வாழ்கிறோம். நான் இப்போது உயிருடன் இருக்கிறேன் - நான் ஒருநாள் இறந்து போவேன். எவ்வளவு காலம் தள்ளி வைக்க முடியுமோ அவ்வளவு காலத்திற்கு மரணத்தைத் தள்ளி வைப்பேன். மரணம் என்பது தவிர்க்க முடியாதது என்றாலும் மரணத்தை

தவிர்க்க என்னால் முடிந்தது அனைத்தையும் செய்வேன். ஆக, உளரீதியாகவும், உடல் ரீதியாகவும், நாம் காலத்தின் வழியாக வாழ்கிறோம்.

பயத்தின் காரணியாக காலம் உள்ளதா? நான் ஒரு பொய் சொன்னேன். அது உங்களுக்குத் தெரிந்து விடக்கூடாது என்று விரும்புகிறேன். ஆனால், நீங்கள் கெட்டிக்காரர், கண்டுபிடித்துவிடுகிறீர்கள். 'நீங்கள் பொய் கூறினீர்கள்' என்று சொல்கிறீர்கள். 'இல்லை யில்லை, நான் பொய் சொல்லவில்லை' என்று என்னைக் காப்பாற்றிக்கொள்ள நான் உடனே சொல்கிறேன். நான் புளுகன் என்பதை நீங்கள் கண்டுபிடித்துவிடக்கூடாது என்ற பயத்தில் அப்படிச் சொல்கிறேன். நான் செய்த ஒரு இழிசெயலைப் பற்றி நீங்கள் தெரிந்துகொண்டுவிடப் போகிறீர்களோ என்று நான் பயப்படுகிறேன். இதற்கு என்ன அர்த்தம்? எண்ணம், பயத்தைத் தோற்றுவிக்கிறது, சரிதானே?

நான் சொன்ன பொய் எனக்கு ஞாபகத்தில் இருக்கிறது. அந்த ஞாபகம் சொல்கிறது: 'ஜாக்கிரதை, நீ யோக்கியமானவன் என்ற நல்ல கௌரவத்தோடு இருக்கிறாய், நீ சொன்ன பொய்யை அவன் கண்டு பிடித்து விடாமல் உன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்'. ஆக, எண்ணமும் காலமும் ஒன்றாக இருக்கிறது. அவை களிடையே எந்த பிரிவினையும் இல்லை. இவ் விஷயத்தைப் பற்றி நாம் தெளிவாக இருக்க வேண்டும். இல்லையென்றால் இந்த ஆய்வில் குழப்பம் ஏற்படும். பயத்தின் காரணமாக, ஆணிவேராக இருப்பது காலம் / எண்ணம் ஆகும்.

நம் கடந்த கால செயல்பாடுகளாக இருக்கும் காலமும் எண்ணமும், பயத்தின் வேராக இருக்கிறது என்பது தெளிவாகப் புரிகிறதா? எண்ணம், எதுவாயிருப்

பினும் - அது களிப்பைத் தரும் எண்ணமோ அல்லது துக்கத்தைத் தரும் எண்ணமோ, முக்கியமாக துக்கத்தைத் தரும் எண்ணம் - பயத்தைத் தோற்றுவிக்கிறது. இது மிகவும் எளிமையான, வெளிப்படையான உண்மை. இவ்வுண்மையைக் காணும் நாம் 'எண்ணத்தை எப்படி தடுத்து நிறுத்துவது?' என்ற வினாவை அவசியமாக கேட்போம், அது தவிர்க்க முடியாத இயல்பான கேள்வி. எண்ணம், பயத்தைத் தோற்றுவிக்கிறது என்பது தெளிவாகத் தெரியும்போது, எப்படி எண்ணுவதை நிறுத்துவது? என்ற கேள்வி எழுகிறது. 'நான் எண்ணமிடுவதை நிறுத்துவதற்கு எனக்கு தயவு செய்து உதவுங்கள்' என்று நான் கேட்டால், என்னைவிட மடையன் யாரும் இல்லை - ஆனாலும் நான் உதவி கோருகிறேன். நான் எண்ணத்தை எப்படி நிறுத்துவது? அது சாத்தியம் தானா? தொடர்ந்து விசாரணை செய்யுங்கள்.

நாம் எதையும் எண்ணத்தின் மூலமாகதான் செய் கிறோம். முந்தைய கலந்துரையாடலில் அதைப் பற்றி கவனமாக ஆராய்ந்தோம். எப்படி எண்ணமானது, அனுபவம், வரையறைக்கு உட்பட்ட விஷய அறிவு, மற்றும் மனப்பதிவு ஆகியவற்றால் துவங்குகிறது என்பதைப் பற்றியெல்லாம் அப்போது விரிவாகப் பார்த்தோம்.

எண்ணமிடுவதை நிறுத்திவிடுவது சாத்தியம் தானா? நாள் முழுமைக்கும் சளசளத்துக் கொண்டிராமல், மூளைக்கு கொஞ்சம் ஓய்வு கொடுப்பது சாத்தியம் தானா? மூளை, அதற்கே உரித்தான ஜதியுடன் செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் - ஆனால், எண்ணம் திணிக்கும் செயல்பாட்டிலிருந்து அதற்கு ஓய்வு கொடுப்பது சாத்தியம் தானா?

ஆனால், மேற்குறிப்பிட்ட கேள்வி தவறானது என்பதை நான் சுட்டிக்காட்டலாமா? எண்ணமிடாமல் இருக்கும் 'இவர்' யார்? அதுவும் எண்ணம்தானே, இல்லையா? 'நான் எண்ணமிடாமல் இருந்தால், எனக்குப் பயம் இருக்காது' என்று நான் சொல்லும் போது, எண்ணத்தை நிறுத்த விரும்பும் 'இவர்' யார்? அதுவும் எண்ணம்தானே - அந்த எண்ணம் மற்றொன்றை, பயமற்ற நிலையைக் கோருவதால், அவ்வாறு எண்ணமிடுகிறது.

எண்ணுவதிலிருந்து மாற்றம் பெறவேண்டும் என்ற எண்ணத்தின் இயக்கமும், எண்ணம்தான். நான் பேராசைக்காரன் - ஆனால், நான் அப்படி இருக்கக் கூடாது என்பது ஒரு எண்ணம். தேவாலயத் தொடர்பான அனைத்து நடவடிக்கைகளையும் ஒருங்கிணைத்தது எண்ணமே. இந்தக் கொட்டகையை திட்டமிட்டு வடிவமைத்ததும் எண்ணமே. நம் வாழ்க்கைக்கு ஆணிவேராக இருப்பது எண்ணம் என்பது தெள்ளத் தெளிவு. எண்ணம், மிகப் பிரமாதமான சாதனைகளைப் புரிந்துள்ளது. கணினி, போர்க்கப்பல்கள், ஏவுகணைகள், உயிர் காக்கும் மருந்துகள், அறுவைச் சிகிச்சைக்கான கருவிகள் என்பன போன்றவைகளும் சந்திரனுக்குப் பயணம் போன்ற பிரமிக்கத்தக்க சாதனைகளையும் எண்ணம்தான் நிறைவேற்றியது. இப்படியிருக்க, எண்ணத்தை நிறுத்துவது பற்றி எழுப்பப்படும் நம் கேள்வி, மிகவும் தீவிரமானது. எண்ணம்தான் பயத்தின் ஆணிவேர். இதை நீங்கள் பார்க்கிறீர்கள், அல்லவா?

காலமாகவும் இருக்கின்ற எண்ணுதல்தான் பயத்தின் வேராக இருப்பதை நிஜத்தில் பார்ப்பது தான் முக்கியமே தவிர, எண்ணத்தை எவ்வாறு முடிவுறச் செய்வது என்பது முக்கியமல்ல. பார்ப்பது என்றால் ஏதோ கண்ணால் பார்ப்பது என்பதல்ல - உண்மையில் உள்ளபடி பார்ப்பது

ஆகும். நீங்கள் மிகுந்த வேதனை தரும் வலியால் துடிக்கும்போது, அந்த வலி உங்களிலிருந்து வேறு பட்டதல்ல. அந்த நிலையில்,நீங்கள் உடனே செயல் படுகிறீர்கள், இல்லையா? உங்களுக்குப் பக்கத்தில் அமர்ந்திருக்கும் நண்பரை நீங்கள் பார்ப்பதுபோல, அந்தக் கடிகாரத்தை பார்ப்பது போல, அவ்வளவு தெளிவாக எண்ணம்தான் பயத்திற்கு காரணம் என்பதை உங்களால் பார்க்க முடிகிறதா? 'அவ்வுண்மையை நான் எப்படி பார்ப்பது?' என்று கேட்காதீர்கள். அக்கேள்வியை நீங்கள் கேட்டீர்களென்றால், உங்களுக்கு உதவ யாரேனும் உடனே வருவார்கள் – அவர்களுக்கு நீங்கள் அடிமையாகி விடுவீர்கள்.

ஆனால், காலம் / எண்ணம்தான் உண்மையில் பயத்தின் ஆணிவேர் என்பதை நீங்களே கண்டுணர்ந் தீர்கள் என்றால், பிறகு அதைப் பற்றி ஆழ்ந்து யோசிக்கவோ முடிவு எடுக்கவோ தேவை ஏதுமில்லை. தேள் கடித்தால் விஷம் ஏறும், பாம்பு கடித்தால் விஷம் ஏறும் என்று நீங்கள் அறிவீர்கள் – இந்தத் தெளிந்த நோக்குடன் நீங்கள் செயல்படுகிறீர்கள், யோசித்துக் கொண்டிருப்பதில்லை.

நம்மால் ஏன் உள்ளதைப் பார்க்க முடியவில்லை? பல்வேறு தேசங்களாக உலகம் பிரிந்திருப்பது, போர் ஏற்படுவதற்கான காரணங்களில் ஒன்றாக இருக்கிறது என்பதை நம்மால் ஏன் பார்க்க முடியவில்லை? ஒருவர் முஸ்லீம் என்ற அடையாளத்தோடு, பெயரோடு இருக்கலாம், இன்னொருவர், கிருத்துவர் என்ற அடையாளத்தோடு இருக்கலாம் – நாம் ஏன் இந்தப் பெயர்களின் காரணமாக, பிரச்சாரங்களின் காரணமாக சண்டை போட்டுக்கொள்கிறோம்? இவ்வுண்மைகளை நாம் காண்கிறோமா, இல்லை, அவற்றைப் பற்றி எண்ணிப் பார்க்கிறோமா, இல்லை, வெறுமனே மனனம் செய்கிறோமா?

உங்கள் பிரக்ஞை, உலகின் பிரக்ஞையாகவும் உள்ளது. உலகிலுள்ளோர் அனைவரும், இன்னல்கள், வலிகள், வேதனைகள், கலக்கம், தனிமை, மனச்சோர்வு, துயரம் மற்றும் களிப்பு ஆகிய உணர்வுகளை அனுபவிக்கிறார்கள். ஆக, நம் இருப்பு, நம் பிரக்ஞை என்பது ஒட்டு மொத்த மனித குலப் பிரக்ஞையே. இதுதான் உண்மை. இந்த எளிய உண்மையை ஏற்றுக்கொள்வதற்கு நாம் எவ்வளவு தயங்குகிறோம்! 'நான், எனது' என்பதுதான் முதலிடம் பெறுகிறது. நான் தனித்தன்மை கொண்டவர், நான் தனி நபர் என்ற எண்ணத்திற்கு நாம் எல்லோருமே மிகவும் பழக்கப்பட்டுப் போயிருக் கிறோம்.

இவ்வழகிய பூமிக்கோளத்தில் வாழும் அனைத்து மாந்தர்களுமே உங்கள் பிரக்ஞையோடு பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள் என்பதை உங்களால் பார்க்க முடிந்தால், உங்கள் வாழ்க்கை முறை முழுவதுமாக மாற்றம் அடைகிறது. இதைப் பற்றிய விவாதம், தூண்டுதல், நெருக்குதல், பிரச்சாரம் ஆகிய அனைத்துமே உபயோகமற்றவை. இவ்வுண்மையை நீங்களேதான் பார்த்தறிய வேண்டும்.

ஆக, மனித குலத்தின் ஏனையோரைப் போன்றவரே நாம் ஒவ்வொருவரும் என்ற இந்த மிக எளிமையான உண்மையை நம்மால் பார்க்க முடியுமா?

பயத்தின் அடிப்படைக் காரணமாக இருப்பது எண்ணம்/காலம் என்பதை கவனித்துப் பார்க்க நம்மால் முடியுமா? பிறகு, அப்படிப் பார்த்தறிவதே செயல் என்றாகிறது. அந்நிலையில் நீங்கள் எவரையும் சார்ந்திருப்பதில்லை. இதைத் தெளிவாகப் பாருங்கள். பிறகு, நீங்கள் ஒரு சுதந்திரமான மனிதர்.

சானன், 14.07.1985

□□□

இரகசியம், கபடம், குழப்பம், ஏட்டறிவு மற்றும் அதிகாரம் ஆகியவற்றிற்கு எதிரானதாக இருக்கும் ஒரு பெயர்: ஜே.கிருஷ்ணமூர்த்தி. நாம் வாழும் இக்காலகட்டத்தில் மெய்ம்மையின் தலைவராய் இவர் இருக்கிறார். இவர் தனித்து நிற்கிறார்.

– ஹென்றி மில்லர்.

பயமும், ஒன்றை சார்ந்திருப்பதும், நம் வாழ்க்கையை எப்படிப் பாதிக்கிறது என்பதையும், நாம் தன்னறிவு பெறுவதை அவை எப்படித் தடுக்கின்றன என்பதையும் பற்றிய ஜே.கிருஷ்ணமூர்த்தியின் ஆழமான, தீர்க்கமான சிந்தனைகளின் தொகுப்பாக இந்நூல் உள்ளது. உலகின் பல்வேறு நகரங்களில், 1954 – 1985 – க்கும் இடைப்பட்ட ஆண்டுகளில், ஜே.கிருஷ்ணமூர்த்தி நிகழ்த்திய சொற்பொழிவுகள் மற்றும் உரையாடல்களிலிருந்து தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட பகுதிகளை, இத்தொகுப்பு கொண்டிருக்கிறது.

பயந்திருக்கும் மனம் எவ்வாறு அன்பு செலுத்த முடியும்?, சார்ந்திருக்கும் மனதிற்கு ஆனந்தம் என்றால் என்ன என்று தெரியுமா? என்பது போன்ற கேள்விகள் பலவற்றிற்கு முற்றிலும் புதிய கோணத்தில் கிருஷ்ணமூர்த்தி அளிக்கும் விளக்கங்கள் அற்புதமானவை. பயம், மனதை மந்தமாக்கி, நம்மை உணர்ச்சியற்ற ஜடங்களாக்குவதை கிருஷ்ணமூர்த்தி அருமையாக சுட்டிக்காட்டுகிறார். கடந்த கால ஞாபகங்களால் தோற்றுவிக்கப்பட்ட கருத்துகளை ஆராய்வதின் மூலம் பயத்தின் ஆணிவேரை கண்டறிய முடியாது என்று அவர் வாதிடுகிறார். நம்மை விலங்கிடும் பயத்திலிருந்து தப்பித்து செல்ல நாம் சதா முயற்சிப்பதையும், அதற்காக நாம் கையாளும் தப்பித்தல் வழிகளையும் விவரித்து நமக்கு உணர்த்துகிறார். பயத்திலிருந்து விடுபட வேண்டும் என்று உறுதி எடுப்பதின் மூலம், நம்மை பலவீனப்படுத்தும் பயத்தின் விளைவுகளை அகற்றி விட முடியும் என்ற கருத்தை அவர் எதிர்க்கிறார்.

பயத்தின் வேராக அமைந்திருக்கும் காரணத்தைப் புரிந்து கொள்வது, பயத்திலிருந்து மனதிற்கு விடுதலை அளிக்கும் என்று அவர் ஆலோசனை கூறுகிறார். அனைவரும் படிக்க வேண்டிய அருமையான நூல் இது.